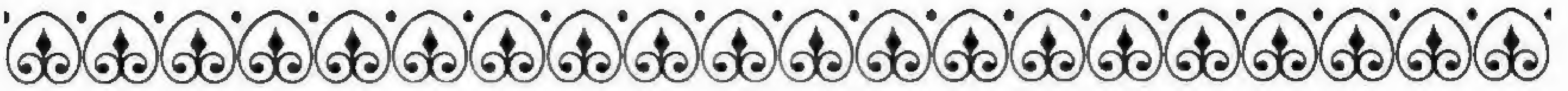
ఆరోగ్యం మనభాగ్యం

ఆయుర్వేదంలో వేగ చికిత్సలు



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,

CI



చుక్కపల్లి పిచ్చయ్య గారి

82 వ సంవత్సరము

మరియు

పాపులర్ షూ మార్టు

48 వ వార్షిక సంవత్సర

సందర్భంగా

రాయితీ ధరలకు

అందజేయుచున్నాము.

పాపులర్ షూ మార్టు,

హెడ్డాఫీసు : గాంధీనగరం, విజయవాడ-3.



ఆయుర్వేదంలో...

వేగ చికిత్సలు

రచన :

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,

చదవండి - ఇతరులు చదవటానికి తోడ్పడండి

AYURVEDAMLO VEGA CHIKITSALU

Written by
Dr. G.V. PURNACHAND B.A.M.S.
Susruta Ayurvedic Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, VIJAYAWADA - 520 002.
Cell : 94401 72642, (H) 0866 - 2577373

1st Edition :
JANUARY, 2010

Price : Rs. **10-00**

Printed at :
EXPRESS PRINTERS
Gandhinagar, VIJAYAWADA - 3.

Published by :
V. Kiran Kumar,
26-13-51, Gandhinagar, VIJAYAWADA - 3.

2



ఆరోగ్యాభివృద్ధిరస్తు !



ప్రియమైన పాఠకులకు నమస్కారం. ఆయుర్వేదంలోని రహస్యాల్ని అతి సామాన్య మానవుడి కూడా సులభ శైలిలో అందిస్తూ 40కి పైగా నేను వ్రాసిన వైద్య గ్రంధాలను ఆదరించిన మీకు ధన్యవాదాలు.

ఆయుర్వేంలో వేగచికిత్సలు అనే ఈ పుస్తకం అనేక వ్యాధిలక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు అప్పటికప్పుడు చేయదగిన, చేయవలసిన చికిత్సా సూత్రాలను మీకు అందిస్తోంది! ఏ వైద్య విధానం ద్వారా చికిత్స పొందుతున్నవారైనా ఈ వేగచికిత్సల్ని అదనంగా పాటిస్తే మరింత వేగంగా నివారణ సాధ్యం అవుతుంది. ఈ గ్రంధాన్ని నాచేత వ్రాయిస్తున్న పూజ్యులు శ్రీ చుక్కపల్లి పిచ్చయ్య గార్కి నా కృతజ్ఞతలు. ఇందులో చెప్పిన మూలికలు, ద్రవ్యాలు ఔషధాల గురించి మీకు ఏ సందేహం కలిగినా 9440172642కు గానీ 0866 2577373 నెంబరుకు గానీ ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడవచ్చు. మీ సందేహాల్ని తీర్చ తగిన సలహాలను ఇవ్వగలను.

డా॥జి.వి.పూర్ణచందు, సుశ్రుత ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్, బకింగ్‌హామ్‌పేట పోస్టాఫీసు ఎదురుగా గవర్నర్‌పేట, విజయవాడ - 520 002 చిరునామాకు ఉత్తరం ద్వారా సంప్రదించవచ్చు. మా పాఠకులకు ఆరోగ్యాభివృద్ధి కలగాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు



విషయసూచిక

ఆయుర్వేదంలో వేగ చికిత్సలు

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు బి.ఎ.ఎమ్.ఎస్.

1. జిగురు విరేచనాలు :

జిగురు, రక్తంతో గూడిన విరేచనాలు అవుతున్న వ్యాధి అమిబియాసిస్ వ్యాధికావచ్చు. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఇవ్వాళ సర్వసాధారణమైన వ్యాధిగా మారిపోయింది. దానికి కారణం మన ఆహారపు అలవాట్లే!

1) శుచి శుభ్రతని మనం పెద్దగా పట్టించుకోవటం లేదు కాబట్టి, వాటిని వండే వాళ్ళు కూడా దానికి ప్రాధాన్యత నీయటం లేదు.

2) హోటళ్ళలో క్వాలిటీ తక్కువ, ధరలు ఎక్కువగా వుండటం, రుచి గురించి ఎవరికి పట్టకపోవటం, కారణంగా రోడ్డు పక్కన, మురుగు కాల్వలమీద తినుబండారాలు వండి అమ్మేవారికి గిరాకి పెరిగింది.

3) ఒక్క విజయవాడ నగరంలో కేవలం మిర్చిబళ్ళ వాళ్ళే లక్షలీటర్ల నూనెని రోజుకు వాడుతున్నారని ఒక అంచనా! దీన్నిబట్టి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తెలుగువాళ్ళు ఎంత అపరిశుభ్రమైన ఆహారానికి బలి అవుతున్నారో అంచనా వేసుకోవచ్చు.

4) పెళ్ళిళ్ళు, పేరంటాలు, పార్టీలలో వడ్డించే తినుబండారాలు, అందించే నీళ్ళు, అమీబాలకు స్థావరాలుగా వుంటున్నాయి. ఎక్కడో వండి, ఎక్కడికో తీసుకెళ్ళి వడ్డించే పద్ధతి వలన మరింత ఎక్కువ అమీబాలు చేరుతున్నాయి. పేరుకి మినరల్ వాటర్ టిన్నులే వాడుతున్నారు గాని, అందులో వుండే స్వచ్ఛత ఎంతో దేవుడికే తెలియాలి. ఈ నీళ్ళలో ఐస్ దిమ్మలు తెచ్చి కలుపుతున్నారు. అమిబియాసిస్ అసలు మూలం ఇదే.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే అమీబియాసిస్ వ్యాధి సోకకుండా ఉండే పరిస్థితుల్ని మనం చాలా తక్కువ పాటిస్తున్నాం అని అర్థం అవుతుంది! గోటిలో మట్టి చాలు కదండీ- కొంప ముంచడానికి!

అమీబియాసిస్ పేగుల్లోనే కాకుండా, లివర్‌మీద కూడా దాని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆయుర్వేదంలో అమిబియాసిస్‌ని ఇలా ఎదుర్కోవచ్చు!

1) పచ్చిమారేడుకాయ గుజ్జు అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో మంచి ఔషధం! కొంచెం ప్రయత్నిస్తే శివాలయాలలో మారేడు చెట్లుంటాయి. రోడ్డు పక్కన కూడా పెరుగుతుంటాయి.

కాయలు తేలికగానే సంపాదించుకోవచ్చు! ఈ గుజ్జు చిరుచేదుగా వుంటుంది. అందుకని పంచదార కలుపుకొని తినవచ్చు!

2) కర్పూరంలాంటి మాత్రలు ఉదయం, సాయంత్రం 1-2 బిళ్ళలు వేసుకొని కుటజారిష్ట 6 చెంచాల మందు కొద్దిగా కలిపి తాగాలి. విడవకుండ కొన్నాళ్ళపాటు వాడితే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

3) ఉదయభాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి అనే ఔషధాలు అమీబియాసిస్, తగ్గించటంలో గొప్పగా పని చేస్తున్నాయి. అప్పటికప్పుడు వ్యాధి తీవ్రత తగ్గేందుకు ఆధునిక ఔషధాలు వాడినా, దీర్ఘకాలం పాటు ఈ రెండు ఔషధాలను వాడుతూ వుంటే ఆహారంలో తేడా చేసినా గతం మీద పెద్ద ప్రభావం కలగకుండ ఆపగలుగుతుంది!

4) విరేచనంలో జిగురు తగ్గించి, పేగులు శిధిలం కాకుండా కాపాడే గుణం ఆయుర్వేద ఔషధాలకుంటుంది. జిగురనేది పేగుల లోపలి వైపున వుండే మ్యూకస్ అనే పొర. అది పేగులకు రక్షణనిస్తుంది. అమిబియాసిస్ వ్యాధి వలన ఈ పొర వూడిపోయి జిగురులాగా బైటకు పోతుంటే, పేగులు శిధిలం అవుతాయి. ఉదయభాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి ఈ రెండు ఔషధాలు పేగుల్ని పునర్నిర్మాణం చేసి, జీర్ణకోశాన్ని సంపన్నం చేస్తాయి.

5) మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో ముఖ్య ఔషధం. ఎంత మజ్జిగ తాగగలిగితే అంతత్వరగా ఈ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది.

1) ఫ్రిజ్‌లో పెట్టనివీ, ఐస్‌ముక్కలు తెచ్చి కలపని మజ్జిగ తాగాలి.

2) చల్లకవ్వంతో బాగా చిలికిన మజ్జిగనే తాగాలి.

3) మజ్జిగ చిక్కగా వుండాల్సిన నియమం ఏమి లేదు. పలుచనివైనా సరే ఎక్కువగా తాగండి!

4) మజ్జిగ మీద తేరిన నీటిని తాగితే ఇంకా మంచిది! తేరిన నీటిని వంచేసుకుని, మళ్లీ నీళ్లు కలిపి - ఈ విధంగా నీటిని మాత్రమే వాడుకున్నా ఫలితం మంచిదే వుంటుంది.

5) రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేడిఅన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయాన తింటే అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో చాలు మేలు కలుగుతుంది. అనేక వందల రూపాయల మందుల కన్నా ఇది ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. ప్రొద్దునపూట హోటల్ టిఫిన్ల మీద ధ్యాస పెట్టుకోకుండా ఇంట్లో ఈ తోడన్నం తింటే అమీబియాసిస్ రాదు! సాధ్యమైనంత పెందరాళే తినండి. ప్రొద్దెక్కిన కొద్దీ పులుస్తుంది.

6) అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో "పులుపు" తినకుండ వుండటం చాలా అవసరం!

2. నీళ్ళ విరేచనాలు :

కడుపులోకి వెళ్ళిన ఆహారం తెచ్చిపెట్టే వ్యాధుల్లో నీళ్ళ విరేచనాలు ముఖ్యమైన సమస్య! అవి అవుతున్న తీరుని బట్టి, వాటి కారణాలను బట్టి చికిత్స ఆధారపడి వుంటుంది. తక్షణం ఉపశమనం కల్గించేందుకు ఆయుర్వేదం సూచించే ఈ మార్గాలను పరిశీలించండి!

1) అజీర్తి కారణంగా విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు మొదట జీర్ణశక్తిని పెంపొందించ వలసి వుంటుంది.

● వాము, ధనియాలు, మిరియాలు, శొంఠి వీటిని సమానం తీసుకొని మెత్తగా నూరి తగినంత ఉప్పుకలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరిచి, మొదటి విరేచనం అవ్వగానే వాడటం మంచిది. చెంచా పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగించండి. ప్రతి విరేచనం తర్వాత ఇలా తాగితే నీరసం రాకుండా ఉంటుంది.

● వాంపువ్వు అనేది పచారీ కొట్లలోనే దొరుకుతుంది. గాలి తగిలితే నీరుగా అయిపోతుంది. దీన్ని చాలా స్వల్ప మోతాదులో నేరుగా గాని, మజ్జిగలో కలిపి గాని తీసుకుంటే అజీర్తి విరేచనాలలో ఏర్పడే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

దీర్ఘకాలంగా విరేచనాలు :

దీర్ఘకాలంగా వెన్నంటినట్లు విరేచనాల వ్యాధి వెంటాడటానికి ఆహారం విషయంలో పరిశుభ్రత పాటించకపోవటం ముఖ్యకారణం. ఇతర కారణాలు వైద్య సలహాల మీద పరీక్షలు చేయించుకొని నిర్ధారించుకోవాలి.

● ఉదయభాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి అనే ఔషధాలు విడవకుండా వాడితే విరేచనాలు ఉపశమిస్తాయి.

● తోటకూర దీర్ఘకాలంగా అయ్యే విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది.

● బొప్పాయి పండు ముక్కలు విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి.

● చిల్లగింజలు లేదా ఇందుపగింజలు అరగదీసి ఆ గంధాన్ని నీళ్ళలో కలిపితే నీళ్ళలో మురికి దిగిపోయి మంచినీరు పైకి తేరుకొంటుంది. అలాగే, ఈ గంధాన్ని కడుపులోకి తీసుకొంటే, పేగులలోపల, మూత్రపిండాల లోపల, వీర్యంలోపల వుండే దోషాలను కూడా ఇలానే వడగట్టి బైటకు తోసేస్తుంది. ఒక చిల్లగింజలో 1/3 వంతు గింజని సానమీద అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని తేనెతో తీసుకొంటే విరేచనాలు ఆగుతాయి.

● విరేచనం దుర్గంధంగా అవుతున్నప్పుడు ముసాంబరం చిన్నబఠాణీ గింజంత మాత్ర చేసుకొని నాలుకకి తగలకుండా మింగేసి మజ్జిగ తాగండి. దుర్గంధం తగ్గే వరకు 3-4 గంటలకొక మాత్ర చొప్పున వాడండి.

నీళ్ళ విరేచనాలను తగ్గించే ద్రవ్యాలు :

● కొబ్బరిపువ్వు, గసగసాలు, జామచెట్టు ఆకులు, పసుపు, మారేడుకాయ లోపలి గుజ్జు, మిరియాలు, శొంఠి, సోంపు ఇవి ఏదోకవిధంగా కడుపులోకి తీసుకుంటే నీళ్ళ విరేచనాలను తగ్గిస్తాయి.

● పటికని వేయించితే కరిగి నీరై, గట్టిపడి తెల్లని భస్మంలా అవుతుంది. ఈ పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని నీళ్ళలోగాని, మజ్జిగలోగాని కలిపి తాగండి నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

● గసగసాలను కొద్దిగా నీళ్ళుపోస్తూ నూరి గుడ్డలో వేసి పిండితే వచ్చిన రసాన్ని గసగసాల పాలు అంటారు. ఇది నీళ్ళ విరేచనాల్ని ఆపుతుంది.

● విరేచనాలలో జీర్ణశక్తిని పెంచటమే ముఖ్యం. పేగుల్ని కాపాడి బల సంపన్నం చేయటం చికిత్సకు ముఖ్య లక్షణంగా వుండాలి. ఈ విషయంలో ఆయుర్వేద ఔషధాలే మెరుగైన చికిత్సనందిస్తాయి.

ఉదయభాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి ఔషధాలు రెండింటినీ వాడితే నీళ్ళ విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు, తగ్గించి జీర్ణశక్తిని పెంచి కడుపులో ఎసిడిటీని, గ్యాసుని తగ్గించి, అల్సర్లు ఏర్పడకుండా చేస్తాయి!

3. విరేచనం ఫ్రీగా కాకపోవటం :

ఒక నది ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. దానికి అడ్డకట్ట వేస్తే ఏమోతుంది? అడ్డుకట్టకి ఇవతలి వైపున నది ఆగిపోతుంది. శరీరంలో మల ప్రవాహం కూడా అంతే! పేగుల్లో వివిధ స్థాయిల్లో తయారయిన మలం మొత్తం మలాశయంలోకి ప్రవహించి, అది నిండినప్పుడు మలవిసర్జన చేయాలనే తలంపు కల్గుతుంది. మలాశయంలోకి చేరే మల ప్రవాహానికి అడ్డుకట్ట పేగుల్లో ఏ స్థాయిలో అయినా పడవచ్చు. అప్పుడు మలబంధం లేదా మలబద్ధత ఏర్పడుతుంది.

దానికదే మల బద్ధత ఏర్పడటం ఒక కారణం అయితే మనం మన పని వత్తిళ్ళలో వుండి మల విసర్జనని వాయిదా వేసి మలబద్ధతని తెచ్చి పెట్టుకోవటం ఇంకో కారణం!

గడియారం గంట కొట్టినంత ఠంచన్‌గా సరిగ్గా అదే సమయానికి మలానికి వెళ్ళాల్సి వచ్చేలా శరీరం ఒక అలవాటును కలిగి వుంటుంది. మనం చేజేతులా ఈ అలవాటుని మార్పుచేసి మలబద్ధతని తెచ్చి పెట్టుకొంటాం.

మలబద్ధత వలన కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, వాత వ్యాధులు పెరుగుతాయి. పేగు పూత, గ్యాస్‌ట్రబుల్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం లాంటి వ్యాధులకు మలబద్ధత కారణం అవుతుంది. షుగర్, బిపీ వ్యాధుల్లో మలబద్ధతని అసలు కల్గించకూడదు ఈ వ్యాధుల్లో మలం ఎంత ఫ్రీగా వెడితే వ్యాధి అంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

- జీర్ణశక్తిని మందగింప చేసే ఆహార విహారాలన్నీ మలబద్ధతని తెచ్చిపెడతాయి. తేలికగా అరిగేవి తిన్న రోజున మలం తేలికగా వెళ్ళిపోతుంది.
- కాఫీ, టీ, వక్కపొడి, పాన్ మషాలాలు, గుట్కాలు, వగరు రుచి కల్గిన ఇతర ఆహార పదార్థాలు మలబద్ధతని పెంచుతాయి.
- ఇడ్లీలు, అట్టులు, పూరీలు, పచ్చిమిరపబజ్జీలు ఇలాంటి చిరుతిళ్ళన్నీ జీర్ణశక్తిని చంపేవిగా వుంటాయి. జీర్ణశక్తి మందగిస్తే మలబద్ధత ఏర్పడుతుంది!
- ఆముదాన్ని సక్రమంగా వాడుకోవటం మలబద్ధతకి ఉత్తమ నివారణ! ఇవ్వాళ మనకి బైటదొరికే ఆముదంలో స్వచ్ఛత అనేది అనుమానం. అందుకని, నమ్మకమైన ఆముదం దొరకకపోతే ఇతర మార్గాలను వెదుకుదాం!
- జీలకర్రపొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తగినంత ఉప్పుకలిపి తాగితే మలబద్ధత పోయి, విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.
- ఆకుకూరలు, కాయగూరల్ని అధికమోతాదులో తీసుకోవాలంటే, వాటిని వండేటప్పుడు చింతపండు రసం, శనగపిండి లాంటివి కలపకుండా చక్కగా ఉడకబెట్టి వండితే, అవి పేగులను శక్తివంతంచేసి మలబద్ధతని ఆపుతాయి.
- మలాన్ని పేగుల్లో బంధించేది వాతమే! వాతాన్ని తగ్గించే ఏ ఆహారపదార్థం అయినా విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.
- సునాముఖి మలబద్ధతని పోగొట్టే ఆహారపదార్థాల్లో చాలా ముఖ్యమైంది. ఈ మొక్క ఎండినదే పచారి కొట్లలో తేలికగా దొరుకుతుంది. ఈ మొక్కని శుభ్రం చేసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి! ఏదో ఒక రూపంలో ఈ పొడిని కడుపులోకి తీసుకొంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

1) నీళ్ళలో వేసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగిన కషాయాన్ని, అవసరం అయితే తీపి కలిపి తాగవచ్చు.

2) ఈ పొడిని, చారుపొడిని కలిపి మరిగించి చారుకాచుకొని అన్నంలో తీసుకోవచ్చు. లేదా నేరుగా తీసుకోవచ్చు.

3) ఈ పొడికి సమానంగా ధనియాల పొడిని కలిపి మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

ఎంత మోతాదులో తింటే (లేదా) తాగితే ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో ఎవరికి వారు తమ అనుభవం మీద వాడి చూసుకొని నిర్ణయించుకోవాలి! అందరికి ఒకే మోతాదు వుండదు. ఎవరి శరీరతత్వాన్ని బట్టి, పేగుల్లో పరిస్థితిని బట్టి వారికి అంతమోతాదు అవసరం అవుతుంది.

● "మలశోధక చూర్ణం" అనే ఔషధం పేగులను శక్తివంతం చేసి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యే పరిస్థితులు కల్పిస్తుంది. ఇది విరేచనాల మందు కాదు. నిత్యం వాడుతూ వుంటే పేగులకు బలమూ, శక్తిని కల్గించి, పేగుల్లో వాతాన్ని తగ్గించి, మలబద్ధతని పోగొడుతుంది.

● మలబద్ధతని పోగొట్టే విరేచనాల మందులు ఆయుర్వేదంలో చాలా వున్నాయి. వాటిని నేను సూచించటం లేదు. ఎందుకంటే రోజూ విరేచనం అవటం కోసం విరేచనాల మందులు వాడటం మొదలు పెట్టటం మంచిది కాదు! పోనుపోనూ డబ్బాడు మాత్రలు మింగినా విరేచనం అవని స్థితి వస్తుంది. అందుకని!

4. దీర్ఘవ్యాధిగా మలబద్ధత :

చిన్ననాడు పనిచేసినంత చురుకుగా వయసు పెరిగేకొద్ది పేగుల్లో చలనశక్తి ఉండకపోవచ్చు. క్రమేణా మందగిస్తుంది. వయసు ఆరుపదుల్లోకి వచ్చే సరికి పేగులు బాగా మందగించి విరోచనం ఫ్రీగా అవకపోవటం, జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవటం లాంటి బాధలేర్పడటం సహజం.

ఇది వయో ధర్మాన్ననుసరించి వచ్చే మలబద్ధత ఇవి కాక 1) మలమూత్రాల ద్వారానూ, అపానవాయువు ద్వారానూ శరీరంలో మలినాలు బైటకుపోవాల్సి ఉంది. వాటిని సక్రమంగా వెళ్ళనీయకుండా ఆపుకోవటానికి ప్రయత్నించటం వలన మలబద్ధత ముంచుకొస్తుంది.

2) గోంగూర, తోటకూర, బఠాణీ, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, శనగలు, పెసలు, దుంప కూరలు ఇవన్నీ మలబద్ధతని పెంచుతాయి. మలబద్ధతకి ఇవి రెండూ ముఖ్య కారణాలన్న మాట!

ఆయుర్వేద చికిత్సలు :

● 'ఆముదం' మంచిది దొరికితే విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా తగిన మోతాదులో తీసుకోవటం అవసరం.

● 'స్వాధిష్ట విరేచన చూర్ణం' రోజూ వాడుతూ వుంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

● సునాముఖి ఆకు మొక్క ఎండినదే పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్ని తెచ్చుకొని, శుభ్రం చేసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని 1-2 చెంచాల మోతాదు వరకు తీసుకోవచ్చు.

1) ఎంత మోతాదు వేసుకొంటే ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో చూసుకొంటూ మోతాదుని ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి.

2) మొదటిరోజే ఎక్కువ మోతాదు తీసుకొని ఎక్కువ విరేచనాలు అయ్యాయని ఖంగారు పడకూడదు.

3) పొడిని నేరుగా మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు. చారు కాచుకొని లేదా సమానంగా ధనియాల పొడి కలిపి అన్నంలో తినవచ్చు.

● మలశోధక చూర్ణం అనే ఔషధం విరేచనాల మందు కాదు. ఇది విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా పేగుల్ని శక్తివంతం చేస్తుంది! దీన్ని రోజూ వాడుతూ వుంటే విరేచనం దానికదే ఫ్రీగా అవుతుంది.

● ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తూ తగినంత నీరు తాగడం మంచి అలవాటు. మజ్జిగ మీద తేట తాగితే పేగులకు ఇంకా మేలు చేస్తుంది!

● కాఫీ, టీ, గుట్కా, సిగరెట్లు, వక్కపొడి మలబద్ధతని పెంచుతాయి. అవి మానాలి.

● టిఫిన్ల పేరుతో మనం తింటున్న ఇడ్లీ, అట్టు, ఉప్మా ఇవన్నీ మలబద్ధతని కల్గించేవే వాటిని ఎంత త్వరగా వదిలించుకోగలిగితే అంత మంచిది. బదులుగా రాగి, జొన్న సజ్జలతో ఇష్టమైన వంటకాలు తినండి!

5. పేగుపూత :

కోపం, ద్వేషం, బాధని కల్గించే అంశాలన్నీ కడుపులో మంటని కల్గిస్తాయి. కడుపులో మంట దీర్ఘకాలం పాటు నడుస్తున్నప్పుడు అది పేగుల్లో పుళ్ళు పడేలా చేస్తుంది. దాన్నే "పేగుపూత" వ్యాధి (పెప్టిక్ అల్సర్) అంటారు.

నాలిక పూస్తే ఎర్రగా అయి, నాలిక మీద చిన్నచిన్న పొక్కులొచ్చి మంట పుడ్తుంది. అలాగే కడుపులో యాసిడ్ పెరిగిపోయినప్పుడు పేగులోపల ఎర్రగా పొక్కిపోయి పుళ్ళుపడతాయి.

1) పొట్టని తాకితేచాలు నొప్పి, ఆహారం తీసుకొంటే నొప్పి లేదా ఆహారం తీసుకోకుండా కడుపు ఖాళీగా వున్నప్పుడు నొప్పి ఇలాంటి లక్షణాలొచ్చినప్పుడు దాన్ని పేగుపూతగా అనుమానిస్తారు.

2) భోజనం చేసిన తర్వాత అసౌకర్యంగా వుంటుంది. వాంతి, వికారం, గ్యాసు, కడుపుఉబ్బరం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవటం, కొంచెం తినగానే కడుపునిండి పోయినట్లనిపించటం, భోజనం చేసిన తర్వాత కొద్దిసేపటికే మళ్లీ ఆకలి అనిపించటం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

3) తెల్లవారు ఝామున 3 గంటలు ఆ ప్రాంతంలో కడుపులో యాసిడ్ ఎక్కువగా పెరిగి గొంతులో మంట, గుండెలో నొప్పి, గాబరాగా వుండటం లాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. అర్ధరాత్రిపూట హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనని హడావిడి చేసేకేసుల్లో ఎక్కువభాగం ఈ పేగుపూత లేదా గ్యాస్ ట్రబుల్‌తో బాధపడేవారే ఉంటారు.

4) వాంతి, విరోచనం అయితే పెద్ద రిలీఫ్ వచ్చినట్లనిపిస్తుంది!

పేగుపూత వ్యాధికి ఆయుర్వేద నివారణ :

● 'పేగుపూత' తగ్గాలంటే పేగుల్లోకి మనం పంపించే ఆహార పానీయాలు కచ్చితంగా యాసిడ్‌ని పెంచేవిగా వుండకూడదు. తేలికగా అరిగేవి, చలవచేసేవి కావాలి.

● పులుపు, కారం, మషాలాలు. ఊరగాయలు, శనగపిండితో వండినవి, వేపుడు కూరలు అల్సర్లని పెంచుతాయి. యాసిడ్‌ని పెంచుతాయి.

పులుపు లేని కూరలన్నీ తినవచ్చు. అయితే తేలికగా అరిగేలా వండుకోవాలి. వాటిలో చింతపండు రసం, శనగపిండి లాంటివి కలపకుండా ఉడకబెట్టిన కూరలు తినండి. అల్సర్లు త్వరగా తగ్గుతాయి.

● ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా లాంటి టిఫిన్లన్నీ అల్సర్లను పెంచేవిగానే వుంటాయి. వాటికి బదులుగా రాగి, జొన్న, సజ్జ లాంటి తృణ ధాన్యాలను పిండిగా చేసుకొని వాటితో ఏవైనా వంటకాలు తయారు చేసుకోవటం ప్రొద్దునపూట టిఫిన్ల కోసం మంచిది!

● రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కొద్దిగా వేడి అన్నంలో పాలు పోసి, తోడు పెడితే ఉదయాన్నే ఆ అన్నం పెరుగులా తోడు కొంటుంది. సాధ్యమైనంత పెందరాళే దాన్ని తింటే, అల్సర్లు త్వరగా తగ్గుతాయి.

● ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ విడివిడిగా మెత్తగా దంచి కలిపిన పొడిలో తగినంత ఉప్పుకలుపుకొని, ఈ "తోడన్నం"లో నంజుకుంటూ తినాలి. గుర్తు పెట్టుకోండి!

● రాత్రిపూట చాలా తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోవటం వలన అర్ధరాత్రి యాసిడ్ పెరిగి హడావిడి చేయటం ఆగుతుంది.

● బీర, సొర, పాలకూర, తోటకూర లాంటి చలవనిచ్చే కాయగూరల్ని జూస్‌లాగా చేసు కొని చారుకాచుకొని తాగండి. ఎక్కువ శాఖాహారం లోపలికి వెడితే పేగులు సర్వశక్తివంతం అవుతాయి. అల్సర్లు త్వరగా తగ్గుతాయి.

● ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధం అల్సర్లు, పేగుపూత, గ్యాస్‌ట్రబుల్, అజీర్తి, కడుపులో నొప్పి వ్యాధుల్ని తగ్గించటంలో చక్కటి గుణాలనిస్తోంది! ఇంగ్లీషు మందులు దేనికోసం వాడుతున్నవారైనా సరే, ఆ మందుల వలన పేగుల్లో ఎలాంటి అల్సర్లు ఏర్పడకుండా ఉండేందుకోసం కూడా ఉదయభాస్కర రసం అదనంగా వాడుకోవటం మంచిది!

● అదేపనిగా పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేయటం ఆపేస్తే పేగుపూతని తగ్గించటం సాధ్యం అవుతుంది!

● ఎండుద్రాక్ష, కిస్మిస్, యాలకులు, ఎండుకర్జూరం పేగుపూతని తగ్గిస్తాయి. ఎసిడిటీని ఆపుతాయి.

● 'అతిమధురం' అనే మూలిక చూర్ణాన్ని యష్టి చూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో అమ్ముతారు. త్రిఫలా చూర్ణం కూడా దొరుకుతుంది. 100గ్రా. త్రిఫలా చూర్ణం, 50గ్రా. యష్టి చూర్ణం కలిపి పావుచెంచా పొడిని పాలలో కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా తాగాలి. పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది!

6. కడుపు ఉబ్బరం :

జఠరాగ్ని మందగించటం వలన, కడుపులో సుడులు తిరిగే వాతాన్ని అదుపుచేసే శక్తి బలహీనపడుతుంది. అందువలన కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడు తుంది.

జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసే ఆహార విహారాల వలనే జఠరాగ్ని కూడా మందగిస్తుంది.

జీర్ణశక్తిని పాడుచేసే అట్లు, పూరీలు, ఉప్మాలు, పచ్చిమిరపబజ్జీలు, శనగపిండి, బఠాణీ, అల్లం లాంటి వాటితో తయారయిన వంటలు అజీర్తినీ కడుపు ఉబ్బరాన్ని తెచ్చి పెడతాయి.

ఆయుర్వేద చికిత్సలు :

● అజీర్తిని తగ్గించి జఠరాగ్నిని పెంచగలిగితేనే కడుపుఉబ్బరం తగ్గుతుంది. అందుకు ముందుగా చేయవలసింది అజీర్తిని కల్గించే ఆహారపదార్థాల్ని కడుపులోకి వెయ్యకుండా చాలా తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

● ఆముదం మంచిది దొరికితే దాన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో తాగితే కడుపులో వాతం తగ్గి ఉబ్బరం ఉపశమిస్తుంది.

● జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పుకలిపి మెత్తగా నూరిన పొడిని 1చెంచా మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

● హింగ్వాష్టక చూర్ణం ఔషధం మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఇది 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

● ఉదయభాస్కరరసం అనే ఔషధం కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ, అల్సర్లు, అమీబియాసిస్ గ్యాస్ట్రయిటిస్ మొదలైన వ్యాధులన్నింటిలోనూ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రధానంగా ఆధునిక వైద్యంలో ఔషధాలు వాడుతున్నవారైనా సరే, అదనంగా ఉదయభాస్కరరసం వాడితే ఎలాంటి అపకారం చెయ్యకుండా తక్షణం బాధలు తగ్గిస్తుంది. ఏ సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లూ వుండవు.

● పులియకుండా, ఏ పూటది ఆపూట తోడుపెట్టిన పెరుగును చక్కగా చల్లకవ్వంతో చిలికి ఆ మజ్జిగను రోజూ తాగితే ఉబ్బరం వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

● ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటిని విడివిడిగా 50గ్రా॥ చొప్పున తీసుకుని దోరగా వేడిచేసి మిక్సీపడితే మెత్తని పొడి అవుతుంది. ఇందులో తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ గ్లాసు మజ్జిగలో 1 చెంచా పొడిని కలిపి రెండు పూటలా తాగండి. కఠినమైన పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, మషాలాలు తిన్నప్పుడు ఈ పొడిని తీసుకొంటే అజీర్తి ఉబ్బరం కలగకుండా వుంటాయి.

● భోజనంలో మొదట అల్లం + ఉప్పు మెత్తగా నూరిన మిశ్రమాన్ని 1-2 అన్నం ముద్దలు అయ్యేటంత మోతాదులో కలిపి తింటే నాలుక మీద అరుచిపోయి, జీర్ణశక్తి పెరిగి, తిన్న ఆహారం క్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఉబ్బరం రాకుండా వుంటుంది.

7. కీళ్ళవాతం :

శరీరం అంతా అనేక జాయింట్లతో కూడుకుని ఉన్నది కాబట్టే మన శరీరం ఎటుకావాలంటే అటు కదల్చగలుగుతున్నాం. ఏ కీలు నిర్మాణం ఆ కీలుకి ప్రత్యేకంగా వుంటుంది! కీలు లోపల జరిగే మార్పుల వలన కీళ్ళవాత వ్యాధి వస్తోంది.

1) కీళ్ళలో వాపు, మంట, నొప్పి ఏర్పడతాయి.

2) కట్టెలాగా బిగుసుకుపోయి కీలు కదలకుండ వుండిపోతుంది.

3) సూదులతో గుచ్చినట్లు పోట్లు వస్తాయి.

4) నడుము లోంచి, పిరుదులు, మోకాళ్ళ వెనుకభాగం, పిక్కలు పాదాల్లోకి ఒక

గీతగీసినట్లు నొప్పి లాగుతుంటుంది. దీన్ని సయాటికా నడుం నొప్పి అంటారు. ఇది వెన్నుపూసలలో అమరిక, వాటి నిర్మాణాలలో తేడా ఏర్పడుట వలన కలిగే వ్యాధి.

5) శరీరంలోని అన్ని జాయింట్లలోనూ పోట్లు ఏర్పడి, అన్నీ స్తంభించినట్లవటాన్ని 'రుమాటిక్' నొప్పులు అంటారు. ఆయుర్వేదంలో "ఆమవాతం" అనిపేరు!

6) మోకాళ్ళలో రక్తం గూడు కట్టినట్లు వాచిపోయి, మంట, పోటు కలుగుతాయి. దీన్ని రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ అంటారు.

7) విశ్రాంతి తీసుకొన్న తర్వాత కాలు కిందపెట్టి నడవటం మొదలు పెట్టగానే మడమలోని నొప్పివచ్చి, కొద్దిసేపు నడిచిన తరువాత తగ్గిపోతుంది. దీన్ని మడమశూల (Heel pain) అంటారు. ఇవన్నీ కీళ్లవాతంలో భాగమే!

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఈ కీళ్ళవాతవ్యాధిని తగ్గించటానికి చాలా శక్తివంతమైన ఔషధాలున్నాయి. చండమారుత సిందూరం, లోహసౌవీరం, వాత రాక్షసం, సర్వవ్యాధి హరణ రసాయనం బృహద్వాత చింతామణి లాంటి ఔషధాలు ప్రసిద్ధమైనవి ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహామేరకు మాత్రమే వీటిని వాడవలసి ఉంటుంది.

గగనాదివటి, ఆమవాతారివటి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిని అద్భుతంగా తగ్గిస్తున్నాయి. వాపును,మంటను తగ్గించి కీలునిర్మాణాన్ని సరిచేయటానికి ఈ ఔషధాలు మంచి ఫలితాలిస్తున్నాయి.

వాత దోషం శరీరంలో పెరగకుండా కాపాడుకోవటం అవసరం. కీళ్ళవాత వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వున్న శరీర తత్త్వం వున్నవారు మరింత జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం కూడా అవసరమే. మీకై మీరుగా తీసుకోగలిగే కొన్ని జాగ్రత్తలు సూచిస్తున్నాను.

1) శరీరానికి నువ్వుల నూనె పట్టించి రోజూ నలుగు పెట్టి స్నానం చెయ్యండి. కీళ్ళవాతం తీవ్రత నెమ్మదిస్తుంది. గోరు వెచ్చని నీటితోనే స్నానం చెయ్యండి.

2) రోజూ రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేలాగా చూసుకోండి. అవసరం అయితే 'సునాముఖి' వాడుకోండి.

3) అతి చల్లని పదార్థాలు వాడకూడదు. చల్ల గాలులలో తిరగకూడదు.

4) నులక మంచాలు, నవ్వారు మంచాలు, మడత మంచాల మీద పడుకోవద్దు. బల్ల పరుపుగా, ఎగుడుదిగుళ్ళులేని నేలమీదగాని, బల్లమీదగాని పరుపుమీదగాని, పడుకోవాలి.

5) పాలు, పెరుగులకన్న చిలికిన మజ్జిగ మంచివి. నెయ్యి మంచిది.

6) మినపప్పు, శనగపప్పు వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఆరునెలల క్రితం నాటి పాత మినపప్పుని పరిమితంగా వాడుకోవచ్చు.

7) బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, లేత వంకాయలు, ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఇలాంటి చలవనిచ్చే కూరగాయలు తినవచ్చు. పులుపుగా వుండే వస్తువులు, గోంగూర లాంటి ఆకుకూరలు పులుపువి తినకుండా వుండటం అవసరం!

8) ములక్కాడలు, ములక ౖడల చెట్టు లేత ఆకుల్ని కూడ వండుకోవచ్చు.

9) సొరకాయ వేరు, సొర ఆకులు కూడ పప్పులాగానో కూరలాగానో వండుకోవచ్చు. అన్నీ వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి.

10) హారతి కర్పూరాన్ని వేడివేడి నువ్వుల నూనెలో వేస్తే కరుగుతుంది. ఈ నూనెని నొప్పిపుట్టిన చోట రాసుకొంటే బాధ తగ్గుతుంది!

11) సునాముఖి ఆకుతో చారుకాచుకుని తాగండి. విరేచనం ఒకటి లేదా రెండు సార్లు సాఫీగా అయ్యేలా ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో ఎవరికి వారు చూసుకొంటూ ఈ మందు వాడుకోవాలి.

12) టెన్షన్లు, దుఃఖం, కోపం, ద్వేషం, అసూయ – ఇలాంటి మనసుకు సంతోషాన్ని కల్గించని వ్యతిరేక ప్రవృత్తులు, ఆలోచనలు వెంటనే వాతదోషాన్ని పెంచి, కీళ్ళలో నొప్పులు కల్గిస్తాయి.

13) రాత్రి జాగరణాలు, టివీలకు అంటుకు పోయి, తెల్లవార్లూ కూర్చోవటం కీళ్ళ నొప్పులను పెంచుతాయి.

14) అజీర్తిని కల్గించే ఏ ఆహార పదార్థం అయినా కీళ్ళ నొప్పులు పెరిగేలా చేస్తుంది. తేలికగా అరిగేవి తిన్న రోజు నొప్పులు తక్కువగా ఉంటాయి.

15) పులుపు పదార్థాలు, చింతపండు, శనగపిండి, దుంప కూరలు, పెసలు, మినుములు, బఠాణీలతో తయారయిన వంటకాలు కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతాయి.

8. నడుమునొప్పి:

మన శరీరం ఒంటి స్తంభం మేడ లాంటిది! ఆ ఒంటి స్తంభమే వెన్నుపాము. వెన్నుపాముకు రెండు చేతులు, రెండు కాళ్ళు ఒక తల వ్రేలాడుతున్నాయి. ఇదేగదా శరీరం అంటే!

వెన్నుపాము కూడా ఒకే ఇటుకరాయి వరుసతో కట్టిన స్తంభం లాంటిది. వెన్నుపూసలు ఒకదాని కింద ఒకటి అమరి వుంటాయి. రాయికి రాయికి మధ్య సిమెంట్ వేస్తేనే కదా. గోడ నిలబడేది. వెన్నుపూస కూడా అలాంటిదే! పూసకీ పూసకీ మధ్య మెత్తని ఎముక పదార్థం వుంటుంది. దాన్ని "డిస్క్" అంటారు. ఈ డిస్క్ మీద వెన్నుపూస ఆడుతూ వుంటుంది. దాన్నిబట్టే మన శరీరం కదలికలు ఆధారపడి వుంటాయి.

వెన్నుపూసలు నిజంగా పూసల్లాంటివే! మెదడులో నరాలన్ని రెండు పాయల జడలాగా పేనుకొని ఈ పూసల మధ్యలోంచి చివరి వెన్నుపూస దాకా వెడతాయి. రెండు వెన్నుపూసల మధ్య డిస్క్ వుంటుందని చెప్పుకున్నాం కదా! ఈ డిస్క్ లోపలి నుంచి నరాల శాఖలు వెన్నుపాము బైటకొచ్చి శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. వెన్నుపాము శరీరానికి ఆకారాన్ని ఇవ్వటమే కాకుండా, నడిచే అవకాశాన్ని కల్పించటమే కాకుండా శరీరానికి కావలసిన నాడీ వ్యవస్థని, ఆయా అవయవాలన్నింటికి సరఫరా చేస్తుందన్న మాట.

ఒక్కోసారి ఈ డిస్క్ అణిగిపోవటమో, పక్కకి ఒరిగిపోవటమో జరిగి, పై వెన్నుపూస కింద వెన్నుపూస మీదకి కూలిపోతుంది. ఇలా అవటానికి ఏదో పెద్ద యాక్సిడెంట్ జరగాల్సిన అవసరం లేదు బస్సులో వెనుకసీట్లో ప్రయాణంచాలు! అలా కూలిపోయిన వెన్నుపూస కింద నరంపడి నలిగి, ఆ నరం ఎంత మేర వెడ్తుందో అంత మేర నొప్పి ఏర్పడుతుంది.

ఉదాహరణకి నడుము భాగంలో "సయాటిక" అనే పేరున్న నరం కాళ్ళకు సరఫరా అవుతుంది. ఈ నడుములో డిస్క్ తప్పినప్పుడు సయాటికా నరం నలిగి, నడుములో తీవ్రమైన నొప్పిని కల్గిస్తూ, కాలులోపలికి మడమదాకా నొప్పిని వ్యాపింప చేస్తుంది. దీన్ని 'సయాటికా నడుం నొప్పి' అంటారు. దాన్నే లుంబెగో, లుంబో శాక్రల్‌పెయిన్. లోబ్యాక్‌పెయిన్ అని కూడ అంటారు.

నడుములోపల జరిగిన డామేజ్ (విధ్వంసం) ఇది. కడుపులోకి మందులు వేసినంత మాత్రాన పక్కకు ఒరిగిపోయిన డిస్క్ వెనక్కి వచ్చిదాని స్థానంలో కూర్చోవటం, కిందకి కూలిపోయిన వెన్నుపూస పైకి వెళ్ళి స్థిరపడటం లాంటివి జరగటం సాధ్యమా?

సాధ్యంకాదు కాబట్టే, నడుమునొప్పికి ఇచ్చే మందులన్నీ కేవలం నడుమును సంరక్షించే మేనేజ్‌మెంటే గాని, నడుముని రిపేర్ చేసే ట్రీట్‌మెంట్ కాదని అర్థం చేసుకోవాలి!

అయితే నడుమునొప్పి ఎప్పుడూ ఒకే స్థాయిలో స్థిరంగా వుండదు. ఒక్కోసారి ఎక్కువగా, ఒక్కోసారి తక్కువగా, ఒక్కోసారి పెద్దగాలేదు, తగ్గిపోయిందన్నట్టుంటుంది.

ఈ విధమైన హెచ్చుతగ్గులు ఎందుకుంటున్నాయి? మనం తీసుకునే ఆహారం, మనం చేసే పనులు నొప్పిని పెంచేవిగానో, తగ్గించేవిగానో వుంటాయి కనుక!

అది గమనించి, నొప్పిని తగ్గించే ఆహార విహారాలను పాటించగలిగితే, సయాటిక నడుమునొప్పిని ఆపరేషన్ దాకా వెళ్ళకుండానే అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. ఇందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఉపాయాలు ఉపయోగపడేవి చాలా వున్నాయి.

1) "లుంబోశాక్రల్‌బెల్ట్" అనేది రోగి నడుము సైజుని బట్టి తీసుకుని బిగుతుగా కట్టుకుంటే నొప్పి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

2) వాతము, వేడిని కల్గించే ఆహారపదార్థాలు, కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్న రోజు నొప్పి ఎక్కువగా వుంటుంది. అవి మానాలి.

3) పులుపు పదార్థాలు, చింతపండు ఎక్కువగా వేసి వండినవి, పులిసినవి, పులవ బెట్టినవి నొప్పిని పెంచుతాయి. వేపుడు పదార్థాలు ఊరగాయలు హాని చేస్తాయి.

4) శనగపప్పు, నువ్వులు, బఠాణీలు, అల్చందలు నొప్పిని పెంచుతాయి. దుంప కూరలు, ఎర్రగుమ్మడికాయ హానిచేస్తాయి.

5) బీర,పొట్ల, సొర, తోటకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటి కూర, పాలకూర, లేత వంకాయలు, లేత బెండకాయలు, లేత దొండ కాయలు మేలు చేస్తాయి.

6) ఎండు ఖర్జూరాన్ని రాత్రి తెల్లవార్లూ నీళ్ళలో నానించి ఉదయాన్నే ఆ నీళ్ళతో సహా తాగండి. మంచిది.

7) పారిజాతం ఆకులు ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తీసుకోండి. నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

8) సీమ గోరింత పూల మొక్కల గింజలు కూడా ఇలాగే నడుము నొప్పిని తగ్గిస్తాయి.

9) 'కర్పూర తైలం' ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. నొప్పి వున్న చోట దానిని పట్టించి 'ఉప్పుకలిపి' కొద్దిగా వేడిసెగ తగిలేలా చేస్తే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

10) 'గగనాది వటి' 'ఆమవాతారివటి' అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువ ప్రభావాన్ని కల్గిస్తున్నాయి. నడుమునొప్పి అదుపులోకి వస్తుంది. నొప్పి లాగటం ఆగుతుంది. వాపులు తగ్గుతాయి. ఇతర జాయింట్లలో వాపులు, నొప్పులూ తగ్గుతాయి. నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి.

11) వెల్లుల్లిపాయలు రెండు తీసుకొని నమలకుండ మింగేయవచ్చు. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది గానీ, నొప్పిని బాగా తగ్గిస్తుంది.

9. తరచువచ్చే జలుబు :

మాటిమాటికి జలుబు చేస్తోందా? అది ముదిరి సైనసైటిస్ దాకా దారి తీస్తోందా? దానికి దగ్గు, ఆయాసం కూడా తోడవుతున్నాయా?

బహుశా ఎలర్జీ అనే లక్షణం. మీ శరీర తత్త్వంలో వుండటం కారణంగా కొన్ని రకాల ఆహారపానీయాలు, వాతావరణాలూ మీ శరీరానికి సరిపడకపోవటం వలన మీకు జలుబు ఒక జీవనదిలా ముక్కులోపల ప్రవించే పరిస్థితి ఏర్పడుతుండవచ్చు.

1) వైద్యుడితో పరీక్ష చేయించుకుని ఎలర్జీ కారణంగానే వస్తోందన్న విషయాన్ని మొదట నిర్ధారించుకోండి.ఎలర్జీ అంటే శరీరానికి ఏదైనా పదార్థం సరిపడక పోవటం

2) ఎలర్జీ అనగానే ఆ సరిపడని వస్తువు ఏదైవుంటుందో మొదట గమనించే ప్రయత్నం చేయండి!

3) సరిపడని వస్తువుని పోలీసు ఒక దొంగని పట్టుకున్నట్టు మీరు కూడా కష్టపడి గుర్తించగలగాలి. గట్టి పరిశోధనే చేయవలసి వుంటుంది. సరిగ్గా ఫలానా వస్తువు సరిపడటం లేదని మీరు గుర్తించలేకపోతే, ఆ సరిపడని వస్తువుని మీరు తీసుకొంటూనే వుంటారు. ఎలర్జీ వస్తూనే వుంటుంది. జలుబు కొనసాగుతూనే వుంటుంది! ఈ లోగా ఏళ్ళు గడిచిపోయి అదొక దీర్ఘవ్యాధిగా మారిపోతుంది.

4) జలుబు తగ్గేందుకు వాడే మందులు, వచ్చిన జలుబుని తగ్గించదానికేగాని, రేపు తిరిగి జలుబు రాకుండా చేసేందుకు ఉద్దేశించినవి కావు. అంటే, సరిపడని వస్తువుని సరిపోయేలాగా చేసే ఔషధాలు వుండవని అర్థం! ఈ మాత్ర వేసుకోండి- మోపెడు గోంగూర తినండి- బుట్టెడు వంకాయలు తినండి- ఇంక మీకు రియాక్షన్ రాదు. నాదీ పూచీ అని ఎవరూ ఎలాంటి హామీలూ మీకివ్వటానికి వీల్లేదు.

5) మీ శరీరతత్త్వంలోనే దానికదే మార్పువచ్చి, ఇప్పటిదాకా పడనివి శరీరానికి అలవాటుఅయి "ఇప్పుడు అవి తింటున్నా పెద్దగా రియాక్షన్ రావటం లేదండీ" -అని అనగలిగే స్థితిని ఆయుర్వేద చికిత్సలు కొంతవరకు తెస్తాయి. అయితే, దీర్ఘకాలం పాటు ఆయుర్వేద ఔషధాలను కొనసాగించటం వలన ఈ ప్రయోజనాన్ని సాధించవచ్చు.

6) ఆయుర్వేదంలో మందులు జలుబు బాగా వున్నప్పుడు వాడదగినవి జలుబు లేనప్పుడు వాడవలసినవీ రెండు రకాలుగా వుంటాయి.

"రసేంద్రవటి" విజయభైరవి" అనే రెండు ఔషధాలూ వైద్యుడిగా మా అనుభవంలో విడవకుండా జలుబు ఉన్నా లేకపోయినా వాడుతూవుంటే, జలుబువచ్చే పరిస్థితులు తగ్గి ఇప్పుడు పెద్దగా రావటంలేదనే స్థితిని తీసుకురాగలుగుతున్నాయి.

ఇతర ఉపాయాలు :

1) జీర్ణశక్తి బలంగావుంటే ఎలర్జీ తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం.

2) దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం మొదలైన ఎలర్జీ వ్యాధులన్నింటికి ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. కఠినమైనవి, అరగనివి శనగపిండి, నూనె పదార్థాలు, ఊరగాయలు, మషాలాలు ఇలాంటివి తిన్నరోజున ఎలర్జీ రోగాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

3) సరిపడనివి తిన్నప్పుడు కూడా ఇదే పరిస్థితి వస్తుంది.

4) ఆయుర్వేద ఔషధాలలో లక్ష్మీవిలాసరసం, శృంగిభస్మం, స్వచ్ఛందభైరవి, ఆనందభైరవి, వాసారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట, తాళిసాది చూర్ణం, సీతోపలాది చూర్ణం, మంచి పగడ భస్మం, ముత్యభస్మం, అభ్రక భస్మం... ఇలా ఎన్నో ఔషధాలున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహామీద వాడవలసి వుంటుంది.

5) ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగాలి ఇలా రెండు మూడు సార్లు తాగుతూ వుంటే, జీర్ణశక్తి బలంగా వుండి, జలుబు వచ్చే పరిస్థితులు ఆగుతాయి.

6) జీలకర్ర, కందిపప్పు, మిరియాలు, లవంగాలు, వెల్లుల్లి, శొంఠి, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఇవి జలుబుని నివారించే చక్కని ఉపాయాలు. వీటిని జలుబు వచ్చినప్పుడు తీసుకోగలిగితే త్వరగా ఉపశమిస్తుంది.

10. పడిసెభారం, రొంప :

1) గంటుభారంగి, దుంపరాష్ట్రం, సన్నరాష్ట్రం, కర్కాటకశృంగి, కరక్కాయ, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, శొంఠి – వసకొమ్ము ఇవన్నీ పెద్ద పచారికొట్లలో దొరికే వస్తువులే. సమానమైన తూకంలో కొని, శుభ్రపరుచుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని 1/4 చెంచా నుంచి 1/2 చెంచా మోతాదులో పాలలో వేసి బాగా మరిగించి కొద్దిగా తీపి కలుపుకొని తాగండి. పడిసెభారం నెమ్మదిస్తుంది.

2) కాసిని బియ్యపుగింజలు, కొద్దిగా హారతి కర్పూరం ఒక చిన్న వస్త్రఖండంలో పెట్టి ఉసిరికాయంత మూటగట్టి బాగా నలిపి, ఆ వాసన చూస్తుంటే ముక్కుదిబ్బడ తగ్గుతుంది.

3) తులసి ఆకులు, పొదీనా ఆకులు, చేమంతి పూలు, మిరియాల పొడి వీటిని పైపైన దంచి చిక్కటి కషాయం కాచుకొని తాగితే పడిసెభారం తగ్గుతుంది. రెండుపూటలా చేయండి. ఇవన్నీ ఇంట్లో దొరికే వస్తువులే.

4) ఆవపిండి, వాము, కాకరాకులు, కుంకుడు కాయలపైన బెరడు, ధనియాలు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, పారిజాతం ఆకులు, మరువం, మల్లెపూలు, మిరియాలు, శొంఠి ఇవన్నీ పడిసెభారం తగ్గటానికి ఉపయోగపడే ద్రవాలు. ఇంట్లో అందుబాటులో వుంటాయి.

5) పగటిపూట పడుకోకుండా వుండాలి. చన్నీటిస్నానం వద్దు. మినపప్పు, కొత్త బియ్యం, చేపలు, అతిగా పంచదారతో చేసిన స్వీట్లు, గోంగూర, బచ్చలకూర, పనస పొట్టు కూర, పండుగా వున్న ఖర్జూరం, చింతపండు రసం పోసి వండిన వంటలు, నూనెపదార్థాలు, ఊరగాయలు, అరగని పదార్థాలు, పీజ్జాలు, బర్గర్‌లు, మనం చెప్పుకునే "జంక్‌ఫుడ్స్" ఇవి పడిసెభారాన్ని పెంచుతాయి. లేని వారికి తెచ్చి పెడతాయి.

6) విజయభైరవి, రసేంద్రవటి అనే రెండు ఔషధాలు పడిసెభారాన్ని తగ్గించటంలో అద్భుతమైన ప్రయోజనాన్ని కనబరుస్తున్నాయి.

11. ఆయాసం, ఉబ్బసం :

'ఉబ్బసం' అనేది నూరుశాతం మనం చేజేతులా తెచ్చిపెట్టుకునే వ్యాధే! శరీరానికి సరిపడని ఆహార విహారాలు వాతావరణ పరిస్థితులు ఈ వ్యాధి రావటానికి ముఖ్య కారణం. వాటినించి తప్పించుకోవటానికి రోగి ఎంత ప్రయత్నించాడన్నది ప్రశ్న!

తన ఆహార విహారాలలో ఎలాంటి మార్పు, చెయ్యకుండా ఆయాసం ముంచు కొచ్చినప్పుడు మాత్రం అయ్యో అనుకొంటూ, మర్నాడు మళ్ళీ యథా ప్రకారం వుండే వాళ్ళకి, ఉబ్బస వ్యాధి చికిత్సకి అసాధ్యమైనదిగా మారి "స్టేటస్ ఆస్తమాటికస్" అనే లక్షణానికి దారి తీయవచ్చు కూడా!

1) అడ్డసరం మొక్కల్ని కంచెలుగా వేస్తుంటారు. దాని ఆకులు తెచ్చుకొని ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి ఆయాసం ఉన్నా లేకపోయినా ప్రతిరోజూ 1/2 చెంచా పొడిని వేడి వేడి పాలలో బాగా మరిగించి గాని, చక్కని కషాయం కాచుకొని గానీ తాగుతూ వుండండి. ఉబ్బసం చిన్న కారణాలకే పెద్దదిగా మారకుండా వుంటుంది.

2) అల్లం+ ఉప్పు + మిరియాలు ఈ మూడింటినీ మెత్తగా నూరిన పొడిని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. తీసుకొన్న ఆహారంలో సరిపడని వస్తువులు జీర్ణం అయి, ఎక్కువ రియాక్షన్ రాకుండా ఆపుతుందీ ఫార్ములా. రోజూ రెండు పూటలూ తీసుకోండి! తప్పకుండా చెయ్యండి. ఆహార పదార్థాల వలన ఏ రకమైన ఎలర్జీ లక్షణాలు ఏర్పడినా ఈ చిట్కాని వాడవలసి వుంటుంది.

3) ఉలవలు ఉబ్బసం వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి. చింతపండు వెయ్యకుండా ఉలవచారు, ఉలవగుగ్గిళ్ళు, ఉలవసున్ని లాంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవచ్చు.

4) గంటుభారంగి, దుంపరాష్ట్రం, సన్నరాష్ట్రం, కర్కాటకశృంగి, కరక్కాయ, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు – వీటిని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. 1/2 చెంచాపొడిని పెద్దగ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, అరగ్లాసుకన్నా తక్కువ నీళ్ళు మిగిలేంత వరకు మరిగించి వడగట్టితే చిక్కని కషాయం వస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఇలా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే ఉబ్బసం ఎలాంటి ఉపద్రవాలు కల్గించకుండా అదుపులో కొస్తుంది!

5) 'తాళీసాది చూర్ణం' అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని తేనె కలిపి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకుని ఆరపెట్టి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. పూటకొక మాత్ర చొప్పున రోజూ 3–4 పూటలా ఈ మాత్రలు వాడుతూ వుంటే ఉబ్బసం అదుపులో వుంటుంది.

6) విజయభైరవి, రసేంద్రవటి అనే రెండు ఔషధాలు చికిత్సలో మా అనుభవంలో చూసినప్పుడు మంచి ఫలితాలిస్తున్నాయి. విడవకుండా ఈ రెండు ఔషధాలనూ వాడుతూ వుంటే ఉబ్బసం ఇప్పుడు అంతగా రావట్లేదనే పరిస్థితిని తీసుకురాగలుగుతాము.

7) పులుపు పదార్థాలు ముఖ్యంగా చింతపండు, గోంగూర, చుక్కకూర లాంటి పుల్లగా వుండే పదార్థాలు, పులిసిన పెరుగు, ఊరగాయలు పుల్లని పళ్లు, నూనె పదార్థాలు, అతిగా మషాలాలు కొబ్బరి, శనగపిండి, అలచందలు, బఠాణీలు అరగని పదార్థాలు ఈ వ్యాధిలో అపకారం చేస్తాయి వాటిని మానటం మొదటగా చేయవలసిన చికిత్సా సూత్రం.

8) పడకపోవటం అనేది ఎవరికి వారికి, వారి వారి స్వంత విషయం. ఎవరికో సరిపడనివన్నీ మీ చేత మాన్పించినా ఉపయోగం లేదు. మీకు ఏఏ ఆహార పదార్థాలు సరిపోవటంలేదో మీరే గమనించుకోవటం ఈ రోజునుంచే మొదలుపెట్టండి. "ఏం తిన్నా వస్తోంది. ఏదనేది తెలియటంలేదు" అనకండి! "మేమలాంటివి తినమండీ – చాలా

జాగ్రత్తగా వుంటాం” అని కూడా వైద్యుడితో వాదానికి దిగకండి. మీరు తీసుకున్న లేదా వాడిన విషయాలలోనే ఏదో మీకు సరిపడలేదు. మీరు తినని దాంట్లో పడని విషయాలు వెదికి ఉపయోగం లేదు. ఇదిగమనించండి. మళ్లీ చెప్తున్నాను. ఒక దొంగని పరిశోధించి పోలీసు ఎలా పట్టుకోగలుగుతాడో అలాగే మీరు కూడా ఒక డిటెక్టివ్ షెర్లాక్ హోమ్స్‌లాగా మీ శరీరానికి సరిపడని వస్తువుని గుర్తించటానికి ప్రయత్నించండి. ఇదే అసలు చికిత్సా సూత్రం!

12. ఆగిఆగి నడిచే మూత్రం ప్రొస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు :

పురుషులలో పురుషత్వాన్ని కల్గించే గ్రంధి ఒకటుంది. దాన్ని ప్రొస్టేట్ గ్రంధి అంటారు. లైంగిక జీవితం ముగిసిపోయిన తర్వాత ఇంక ఈ గ్రంధితో అవసరం లేదనే పరిస్థితి వచ్చాక ఈ గ్రంధిలో వాపు ఏర్పడి అనేక మూత్ర లక్షణాలు కలుగుతాయి. కొందరిలో మధ్య వయసులోనే, ఇంకా ముందుగా కూడా రావచ్చు.

దీన్ని పౌరుషగ్రంధి అంటారు. నపుంసకులలో ఈ గ్రంధి పరిణతి చెందకుండా వుండిపోతుంది. కాబట్టి వాళ్ళలో ప్రొస్టేట్ గ్రంధివాపు ఏర్పడదు. ఏర్పడినా వ్యాధి లక్షణాలు వచ్చేంత స్థాయిలో వుండదు.

ప్రొస్టేట్ గ్రంధి వాచినందులన, దానిపైన వుండే మూత్రాశయం నొక్కుకుని, అందులో మూత్రం నిలవవుండే చోటు తగ్గిపోయి మాటి మాటికీ మూత్రానికి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది.

1) వెళ్లాలనిపించటమే తరువాయి ఆపుకో లేకపోవటం, వెంటనే బట్టలోనే అయిపోతుందన్నంత హడావిడి చేయటం.

2) పరుగుల మీద బాత్రూంలోకి వెళ్లాక మూత్రం ఎంత ప్రయత్నించినా రాకపోవటం, చాలాసేపటికి కొద్దిగా అవటం

3) కాసేపు వేచివుండి, పడుకోవటానికి వెళ్ళిపోయాక వెంటనే మళ్ళీ హడావిడిగా మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి రావటం

ఇలా బెడ్‌రూం - బాత్రూంల మధ్య షటిల్ తిరగాల్సిన పరిస్థితి ఈ ప్రొస్టేట్ వాపులో వుంటుంది.

మూత్రం ధార, వేగం తగ్గిపోయి ఆగి ఆగినడుస్తూ, చివరిలో బొట్టు బొట్టుగా నెమ్మదిగా మూత్రం అయ్యే లక్షణం కన్పిస్తే వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించటం అవసరం.

ఆయుర్వేద చికిత్స :

- మౌలికంగా ఇది శస్త్ర చికిత్సకు సంబంధించిన వ్యాధి.
- కేన్సర్ కారణంగా ఏర్పడిన వాపు, కేన్సర్ లేకుండా ఏర్పడినవాపు ఈ రెండింటిలో దేని కారణంగా ప్రొస్టేట్ వాచిందో తెలుసుకుని చికిత్స చేయటం అవసరం.
- ఆయుర్వేదంలో సర్వవ్యాధి హరణ రసాయనం, చండమారుత సిందూరం, రజిత చంద్రోదయం, నిత్యానందరసం లాంటి ఔషధాలు ఈ వ్యాధిపైన పనిచేసేవి ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాతో వాడవలసి వుంటుంది.
- లైంగికంగా అనాసక్తత అసమర్థతలు ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యంగా ఏర్పడతాయి. ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ పరిస్థితిని నివారించి, లైంగిక శక్తిని కాపాడతాయి.
- వ్రణాంతక రసం అనే ఔషధం ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. ప్రొస్టేట్ గ్రంధిలో చీము దోషాన్ని కూడా ఇది నివారిస్తుంది. శిలాజిత్యాదియోగం అనే ఔషధంతో పాటు ఈ ఔషధాన్ని వాడితే మంచి ఫలితాలను మేము గమనించటం జరిగింది.
- చేదు పుచ్చ కాయతో తయారయిన ఔషధాలు కూడా ఈ వ్యాధిలో వాడుతుంటారు.

13. మూత్రంలో మంట :

మూత్రానికి వెళ్ళేటప్పుడు మంటగా వుంటోందంటే, మూత్రపిండాల నుంచి, మూత్రనాళం వరకూ ఎక్కడో ఏదో దోషం ఏర్పడినట్టే లెక్క.

1) మూత్రాశయ వ్యవస్థ మొత్తంలో (Urinary Tract) ఎక్కడైనా చీముదోషం (Urinary Tract Infections) ఏర్పడితే మూత్రం మంటగా వెళ్ళవచ్చు.

2) ఈ చీముదోషం నేరుగా మూత్రపిండాలలోనే చేరి తరచూ తిరగబెడుతూ వుంటే, అది మూత్రపిండాల పనితీరుని దెబ్బతీసి నెఫ్రయిటిస్ లాంటి వ్యాధులు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతుంది!

3) మూత్రం పచ్చగా అవుతున్నప్పుడు అది మూత్రపిండాలలో చీమువలన వస్తోందా, కామెర్ల కారణంగా వస్తోందా అనేది ముందుగా చూసుకోవాలి. మూత్ర పరీక్ష చేస్తే వెంటనే తెలిసిపోతుంది!

4) మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడటం, మూత్రంలోని ఆల్బుమిన్ పోవటం, మూత్రం సరిగా నడవకుండా పచ్చగా, మంటగా లేదా ఎర్రగా అవటం ఇవన్నీ మూత్రంలో చీము

దోషం (Urinary Tract Infection) వలన ఏర్పడుతూ వుండవచ్చు. మూత్ర పరీక్ష, మూత్రం కల్చర్ పరీక్ష తప్పనిసరి అవుతాయి.

5) మూత్రం పచ్చగా, మంటగా, ఎర్రగా అవుతుంటే చాలా మంది వేడి చేసింది లెమ్మని అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. మూత్రంలో చీముదోషం చేరడాన్ని కూడా వేడి అనే అంటారు. ఇది గమనించండి.

6) మూత్రంలో మంట, పచ్చదనం వగైరా వున్నప్పుడు మామూలుగా వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు తీసుకున్నందువలన ఈ బాధలు మరింత పెరుగుతాయి. చలవ చేసేవి తిన్నందువలన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో ఉపశమన చికిత్సలు

● వాము ఆకుల్ని దంచి రసం తీసి అందులో తగినంత తీపి కలుపుకొని రెండు లేక 3 చెంచాల మోతాదులో మూడు లేక నాలుగుసార్లు తాగండి. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. మూత్రం ధారాళంగా నడుస్తుంది.

● తుమ్మచెక్క బెరడుని శుభ్రంచేసి, మెత్తగా దంచిన పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని చిక్కటి కషాయం కాచి తాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.

● బూడిదగుమ్మడి కాయని బూడిద బాగా పట్టిన తర్వాతే కోసి, దాన్ని ఏదో ఒక వంటకంగా కడుపులోకి తీసుకోవటం వలన మూత్రంలో ఉద్రేకం ఉపశమిస్తుంది. మూత్రం తెల్లగా వచ్చి, మంట తగ్గుతుంది.

● బార్లీజీవ, సగ్గుబియ్యంజావ, సబ్జాగింజలజావ, బూడిదగుమ్మడిరసం గుజ్జు, క్యారెట్ రసం, ముల్లంగిరసం ఇవన్నీ మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తాయి.

● కలువదుంపలు, అరటి దుంపలు, గులాబీ రేకులు మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తాయి.

● దోసగింజలు, ఎర్రగుమ్మడికాయ గింజలు (గింజలు మాత్రమే కాయకాదు), కర్బూజ కాయ, కర్బూజ గింజలు, మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తాయి.

● సురాక్షరాదివటి అనే ఔషధం మూత్రవ్యాధుల్లో మంచి ఫలితాలిస్తోంది. మంటని తగ్గించి, వేడిని తగ్గించి, మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తోంది.

● దర్భ, రెల్లు, గరిక, వరి, చెరుకు ఇలాంటి గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్లు మూత్రాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి. వీటిలో ఏ ఒక్కటి దొరికినా వేళ్లను శుభ్రం చేసి కడిగి, ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచిన పొడిని 1/2 నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో నీటిలో వేసి చిక్కటి కషాయం

కాచి తాగాలి. రోజూ రెండు మూడుసార్లు ఇలా తాగితే మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది. అన్నిరకాల మూత్ర వ్యాధుల్లోనూ వీటిని వాడుకోవటం వలన గొప్ప మేలు కలుగుతుంది. అన్నీ దొరికినా సమానంగా కలిపి వాడుకోవచ్చు. కనీసం దర్భ వేళ్లు ఒక్కటైనా చాలు - గొప్ప ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇది వైద్యుడిగా మా అనుభవంలోని విషయం!

14. మూత్రపిండాలలో రాళ్లు :

మూత్రాశయంలో పదేపదే చీముదోషాలు ఏర్పడుతూ వుండటం వలన, ఇంకా కొన్ని ఇతర కారణాల వలన మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

రాయి కదిలి, బైటకు కొట్టుకురావటానికి చేసే ప్రయత్నంలో కడుపునొప్పి ఏర్పడుతుంది. వెన్నుకు పక్కగా డొక్కలోంచి నొప్పి మొదలై కడుపు మీదకు వచ్చి గజ్జల్లోకి, జననాంగంలోకి ఈ నొప్పి పాకినట్లుంటుంది.

మూత్రం మంటగా అవుతుంది. వాంతులు, జ్వరం కూడా వస్తుంటాయి. తట్టుకోలేనంతగా కడుపునొప్పితో రోగి మెలికలు తిరిగి పోతుంటాడు.

నీరు అధికంగా తాగుతుంటే మూత్రం ఎక్కువగా తయారై చీముదోషాలు కొట్టుకు పోతాయి. చిన్న కణాలుగా మారి రాళ్ళు కొట్టుకుపోతాయి. మూత్రపిండంలో వున్న రాయి పెద్దది కాకుండా ఆగుతుంది. దాన్ని పగలగొట్టి బైటకులాగటమే చికిత్స. బార్లీ సగ్గుబియ్యం, సబ్జా గింజల్లాంటి వాటితో జావలు కాచుకొని తాగుతుండాలి అధికంగా!

రాయిని కరిగించే ఆయుర్వేద ఉపాయాలు

1) పాషాణభేది అనే మూలిక రాయిని పగలగొట్టి బైటకు నెట్టుకొచ్చేలా చేస్తుంది. పాషాణభేది అంటే రాయిని పగలగొట్టేదని! "మూత్రపిండాలలో రాయిని" అని అన్వయార్థం.'కొండ పిండిమొక్క' అని కూడ ఈ మొక్కని పిలుస్తారు. ఇది రోడ్డు పక్కన పెరిగే మొక్క. దీనిని సమూలంగా తెచ్చి, శుభ్రంచేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని రోజూ చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగుతుంటే రాయి త్వరగా కరుగుతుంది.

2) చంద్రప్రభావటి, మేహవంగ రాజీయం, స్వర్ణవంగం, త్రివంగభస్మ, గోక్షురాది చూర్ణం - ఇలా మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే ఔషధాలు ఆయుర్వేదంలో చాలా కన్పిస్తాయి. వైద్యుడి సలహామీద వాడవచ్చు.

3) పల్లేరు కాయలు చిన్నవి, పెద్దవి రెండూ మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. పెద్ద పల్లేరు కాయలు శ్రేష్ఠం. వీటిని దంచిన మెత్తని పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో

కషాయంగా కాచి, మజ్జిగతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. రాయి పగిలేందుకు విధిగా కావలసిన ఔషధం ఇది.

4) దర్భ గడ్డి వేళ్ళు మాత్రమే సేకరించండి! దర్భలతో పనిలేదు. ఈ వేళ్ళని శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచిన పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుపూటలా గ్లాసులో వేసి సగం నీళ్ళు మిగిలేటంత వరకు మరిగించి, ఆ చిక్కని కషాయాన్ని తాగండి. మూత్రపిండాల వ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుంది. రాళ్ళను కరిగిస్తుంది. మూత్రాశయాన్ని శక్తిమంతం చేస్తుంది.

5) ఆముదం చెట్టువేళ్లు, దర్భవేళ్లు, రెల్లుగడ్డివేళ్లు, చెరుకువేళ్లు, కొండపిండి మొక్క వేళ్లు, తుంగముస్తలు, వట్టి వేళ్లు, పల్లేరు కాయలు - ఇవన్నీ మూత్రాశయాన్ని బాగుచేసి, రాళ్ళు కరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచిన పొడిని పైన చెప్పినట్లు వాడుకోవటం మంచిది.

6) అరటిదుంపని బైటపారేస్తారు. ఇది ఔషధప్రయోజనం కలిగినది. మూత్రవ్యాధుల న్నింటిపైన పనిచేస్తుంది. ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని పైన చెప్పినట్లు వాడుకోవచ్చు.

7) ఉలవకట్టు, ఉలవచారు రాళ్ళని కరిగించేందుకు బాగా తోడ్పడతాయి.

8) బూడిద గుమ్మడి ఎక్కువగా వంటకాలలో వాడుకొంటే మేలు చేస్తుంది.

9) బొబ్బర్లు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.

10) గోమూత్రశిలాజిత్తు, మహామేహాంతకరసం, మహావంగేశ్వర రసం, వసంత కుసుమాకరం, ప్రవాళ పంచామృత భస్మ, చంద్రప్రభావటి, గోక్షురాది చూర్ణం, స్వర్ణవంగం, త్రివంగం, చందనాదివటి లాంటి అనేక ఔషధాలు ఈ వ్యాధి మీద పనిచేసేవి వున్నాయి. వైద్యుని సలహా మీద వాడవలసి వుంటుంది.

11) "శిలాజిత్యాదియోగం అనే ఔషధం ఈ వ్యాధిలో చాలా ఉత్తమ ఫలితాలిస్తోంది.

మూత్రపిండాలలో రాయిమీద పనిచేసే ఔషధం :

- రాయిని పగలగొట్టేదిగా వుండాలి.
- మూత్రం సాఫీగా నడిచేదిగా వుండాలి.
- మూత్రంలో చీముదోషాన్ని తగ్గించాలి.
- మూత్రాశయాన్ని బలసంపన్నం చేయాలి. ఇలాంటి గుణాలున్నది మూత్రపిండాలలో

రాళ్ళను బాగా కరిగించగలుగుతుంది. శిలాజిత్వాదియోగం ఆ విధంగా తోడ్పడుతుంది!

15. అతిగా మూత్రం :

ప్రతి మనిషి రోజు 5 లేక 6 సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళటం సహజం. రాత్రిపూట తీసుకున్న ద్రవాహారాన్ని బట్టి మధ్య రాత్రిలో కూడా ఒకసారి మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావచ్చు. ఇదంతా సహజం.

ఈ సహజ ప్రక్రియలో ఏ మాత్రం తేడా కన్పించినా వెంటనే అందుకు కారణాన్ని వెదకవల్సి వుంటుంది.

మూత్రం, ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ పరిమాణాలలో వెళ్ళటాన్ని "అతిమూత్రం" అంటారు. ఇది ఏదైనా వ్యాధిగా వచ్చిందా లేదా ఇంకేదైనా వ్యాధిలో ఒక వ్యాధి లక్షణంగా వచ్చిందా అనేది పరిశీలించవలసి వుంటుంది. కొన్ని కారణాలు ఇలా వుంటాయి :-

1) షుగర్ వ్యాధి ఏర్పడినప్పుడు మూత్రం పదేపదే అవటం, ఎక్కువ పరిమాణంలో అవటం, రాత్రిపూట ఒకటి కన్నా ఎక్కువసార్లు అవటం జరగవచ్చు. దీన్ని "డయాబెటిస్ మెలిటస్" అంటారు.

2) డయాబెటిస్ ఇన్‌సిపిడస్ అనే మరో అతిమూత్ర వ్యాధిలో కూడా ఇలానే మూత్రం అతిగా వెళ్ళవచ్చు.

3) గర్భవతులకు మూత్రాశయం నిండుగా పట్టే చోటు ఉండదు కాబట్టి మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవచ్చు

4) థైరాయిడ్ గ్రంథిలో లోపం వలన కూడా అతిమూత్రం వస్తుంది.

5) మానసిక వ్యాధులు, ఆందోళనలు, భయం, దిగుళ్ళు, యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్ లాంటి వ్యాధుల్లో కూడ మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవచ్చు.

6) మూత్రపిండాలలో చీముదోషం (ఇన్‌ఫెక్షన్) ఏర్పడినప్పుడు మూత్రం పచ్చగా, మంటగా, ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవలసిరావచ్చు.

7) బీపీ లాంటి కొన్నిరకాల వ్యాధుల్లో మూత్రం ఎక్కువగా అయ్యేందుకు మందులు వాడతారు. అదికూడా ఒక కారణం కావచ్చు.

8) [illegible] ఆల్బుమిన్ పోతున్నప్పుడు కూడా మూత్రం వెళ్ళేతీరులో తేడా లొస్తాయి.

9) అతిగా ద్రవ పదార్థాలు. ఆల్కాహాలు తీసుకునే వాళ్ళకు పదేపదే మూత్ర విసర్జన చేయవలసి రావచ్చు.

10) శరీరానికి నీరు పట్టిన వ్యాధిలో కూడా మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవలసి రావచ్చు.

మూత్రం ఎక్కువగా వెడుతోంటే :

● పసుపు, ఉసిరికాయల బెరడు (లోపలి గింజలు తీసేయాలి) సమాన కొలతలో తీసుకొని మెత్తగా దంచినపొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా మజ్జిగలో గాని, పాలలోగాని, కలుపుకొని తాగండి. మూత్రం తీవ్రత తగ్గుతుంది.

● తుమ్మచెట్టుపై బెరడు తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని బాగా చిక్కగా కషాయం కాచుకొని తాగండి. మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్ళడం తగ్గుతుంది.

● పత్తిగింజల్ని ఎండబెట్టి దంచిన పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో గాని పాలలో గాని కలిపి తాగండి. అతిమూత్రం ఆగుతుంది.

● మేహాంతక రసం అనే ఔషధం ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలిస్తోంది. 'అతిమూత్రం' అనే లక్షణం ఏ వ్యాధి కారణంగా ఏర్పడుతున్నా ఈ ఔషధాన్ని వాడితే మూత్రం అతిగా వెళ్ళటం ఆగుతుంది. ఆధునిక వైద్యంలో మందులు వాడుతున్నా సరే ఒక గంట ఎడం ఇచ్చి వీటిని వాడుకోవచ్చు.

16. సర్పి :

వైరస్ కారణంగా ఏర్పడే చర్మవ్యాధుల్లో 'సర్పి' తీవ్రంగా బాధపెట్టే స్వభావం కలిగింది! మంటలు పుట్టటం, తీవ్రమైన నొప్పి కొంత దురద ఇందులో ముఖ్య లక్షణాలు. ముత్యాల గొలుసులాగా తెల్లనినీటి పొక్కులు చర్మం మీద లేస్తాయి. 9-10 రోజుల వరకూ బాధిస్తాయి. కొందరిలో ఈ నొప్పి శాశ్వతంగా వుండిపోయి పొక్కులు లేకుండానే మాటి మాటికి తిరగబెడుతూ వుండవచ్చు కూడా!

1) అమితంగా చలవనిచ్చే ఆహారం ఇస్తుంటే సర్పి ఉపశమిస్తుంది.

2) వేడిచేసే వస్తువులు - పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, చింతపండు పులుసు పోసిన కూరలు, ఊరగాయలు, అతిమసాలాలు ఈ వ్యాధిలో బాధను పెంచుతాయి.

3) కలువ [illegible] లేదా [illegible] చెరువులున్న ప్రతి గ్రామంలోను పెరుగుతాయి. వాటి దుంపలు తీసుకొని, ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి దంచిన పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు మూడు సార్లుగా తీసుకొంటే బాగా చలవనిస్తుంది. పొక్కులమీద పోటు, మంట తగ్గుతాయి. చర్మవ్యాధి త్వరగా నెమ్మదినిస్తుంది.

4) నల్లజీలకర్ర, పెద్ద పచారికొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని మెత్తగా నూరి పేరు నెయ్యి లేదా వెన్నపూసతో మెత్తని లేపనం చేసి పొక్కులమీద పట్టిస్తే వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

5) తుంగముస్తలు, లోపలిపుల్ల తీసేసిన సుగంధిపాల వేళ్ళు, వట్టివేళ్లు, కర్పూరాలు, తామర తూడులు, పల్లేరు కాయలు – వీటిలో దొరికినవి సేకరించుకొని, బాగా ఎండనిచ్చి శుభ్రం చేసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని నేరుగా పాలలో వేసుకొని గాని, చిక్కని కషాయం కాచుకొని గాని రెండు పూటలా రోజూ తాగితే సర్పి వ్యాధిలో తక్షణం ఉపశమనం కలుగుతుంది.

6) 'వ్రణాంతక రసం' అనే ఔషధం ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలను ఇవ్వటాన్ని వైద్యుడిగా మా అనుభవంలో గమనించాం. ఎక్కువమంది తక్కువ బాధతో ఈ వ్యాధిలోంచి బైట పడ్తుంటారు.

7) సర్పి తగ్గిన తరువాత కూడా కొంతమందిలో నొప్పి కొనసాగటం జరుగుతుంది. దీన్ని Post Herpes Nuritis అంటారు. స్టిరాయిడ్స్‌తో ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయవలసి వస్తుంది. ఆయుర్వేద ఉపాయాలను పాటిస్తే స్టిరాయిడ్‌ల వాడకాన్ని తగ్గించవచ్చు. గగనాదివటి అనే ఔషధం నిరపాయకరంగా నొప్పిని తగ్గించగలుగుతోంది. పోస్ట్ హెర్పిస్ న్యూ రైటిస్‌లో బాగా పనిచేస్తుంది.

17. బొల్లివ్యాధి :

అసహజంగా, అసహ్యంగా తెల్లగా ఒక మచ్చ ఏర్పడితే అది బొల్లి కావచ్చు. దీన్ని "విటిలిగో" "ల్యూకోడెర్మా" అనే పేర్లతో పిలుస్తారు.

శరీరానికి నలుపురంగునిచ్చేది "మెలనిన్" అనే రంజక పదార్థం. అది ఏ కొద్దిగా తగ్గినా చర్మంమీద తెల్లమచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఏ కొద్దిగా పెరిగినా చర్మంమీద నల్లమచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఈ "మెలనిన్" అనే పిగ్‌మెంట్ (రంగునిచ్చే పదార్థం) శరీరంలో పెరగటమో, తగ్గటమో ఎందుకు జరుగుతుందో తెలియదు. అందుకనే బొల్లివ్యాధికి ఇదే కారణం అని ఖచ్చితంగా తేల్చి చెప్పటం సాధ్యంకావట్లేదు.

బొల్లి తగ్గటానికి ఆయుర్వేదంలోనూ, ఇంగ్లీషు వైద్యంలో కూడా "బావంచాలు" అనే పేరుతో దొరికే గింజలు ప్రధాన ఔషధంగా పనిచేస్తున్నాయి. మెలనోసిల్, మానాడెర్మ్ లాంటి ఇంగ్లీషు మందుల్లో ఈ బావంచాలలోంచి తీసిన సారం ప్రధానంగా వుంటుంది.

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో బావంచాలను చర్మరోగాలకు సంబంధించిన ఔషధాలలో విస్తృతంగా ప్రయోగిస్తారు. “సోమరాజి తైలం” తెల్లమచ్చల్ని బాగా తగ్గిస్తుంది. బొల్లిని తగ్గించే ఔషధాలు చంద్రప్రభావటి సోమరాజివటి లాంటి వాటిలో బావంచాలు ప్రధాన ద్రవ్యం!

మనం రెడ్ ఉడ్ అనిపిలిచే ఎర్రచందనం లేదా చంద్ర చెక్కని మెత్తగా దంచి కషాయం కాచి, బాగా నీరంతా మరిగించగా ఏర్పడిన సారాన్ని చంద్రసారం అంటారు. “కవిరి” అని, కాచు అని కూడా దీన్ని పిలుస్తారు. ఈ కవిరిని బొల్లి మచ్చలపైన రాస్తే మచ్చలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

దిరిసెన చెట్టు చెక్క, పత్తిపూలు మెత్తగా నూరిన గుజ్జు బొల్లిమచ్చల్ని చక్కగా తగ్గిస్తాయి.

బొల్లిమచ్చలకు స్పష్టమైన కారణం ఇంతవరకూ కనుక్కోలేదు. అనేక కారణాలున్నాయి. ఇదే కారణమని తేల్చి చెప్పటం కూడా కష్టమే! అన్నింటిలో కెల్లా ముఖ్యమైనది ఎలర్జీ! సరిపడని వస్తువుల్ని వాడటం, తినటం ఒక కారణం అయితే, ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు తినటం కూడా బొల్లికి కారణం అవుతాయి. ఉదాహరణకి పెరుగులేదా మజ్జిగ అన్నం తిన్నాక టీ తాగటం, సాంబారు ఇడ్లీ తిన్న తరువాత కాఫీ, టీలు తాగటం లాంటి చిన్న కారణాలు కూడా శరీరంలో ఎలర్జీ పెరిగి బొల్లిలాంటివి ఏర్పడవచ్చు.

1) గుంటకలగరాకు, నీలిమందు మొక్క, చేదుపుచ్చ –ఈ మూడింటినీ బొల్లి మచ్చలకు ముఖ్య ఔషధాలుగా అధర్వణ వేదంలో చెప్పారు.

2) బావంచాలను కడుపులోకి తీసుకునేటప్పుడు 3 నుంచి 10 నిమిషాల వరకూ మచ్చ వున్న చోటు మీద ఎండ తగిలేలా చేస్తే మచ్చ త్వరగా నల్లబడ్డుంది.

3) సూర్యకాంత రసం అనే ఔషధం ఈ బొల్లిని తగ్గించటంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది. మా అనుభవంలో ఈ ఔషధం విశేషమైన ఫలితాలు సాధించింది. దీనిని కడుపులోకి వాడుతాం. మచ్చలమీద సోమరాజి తైలం లేదా అవల్గుజాది లేపం పట్టిస్తే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

పులుపు పదార్థాలు మానేయండి. తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోండి. విరుద్ధ పదార్థాలు తినకండి. సరిపడకపోయే ప్రమాదం ఉందని అనిపించిన వాటిని వాడకండి!

18. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం :

శరీరంలో ఏ అవయవంలోనయినా ఎప్పుడయినా రక్తస్రావం జరగవచ్చు.

1) అతిగా మందులు వాడవలసిన పరిస్థితి ఉన్నవారికి, అంటే, అనేక వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వారికి యాస్పిరిన్, కార్టికో స్టిరాయిడ్, నొప్పి వాపు తగ్గించే బిళ్లల్లాంటివి కడుపులో అల్సర్లని కలిగించి, ఆ పుండు ద్వారా పేగులోపల రక్తస్రావం అయ్యేలా చేయవచ్చు.

2) బీపీ ఎక్కువగా పెరిగిపోవటం వలన మెదడులో రక్తస్రావం జరుగవచ్చు. (సెరిబ్రల్ హెమరేజ్). కిడ్నీలో కూడా ఇలాగే రక్తస్రావం జరుగవచ్చు.

3) మూత్రంలోంచి రక్తం పోతున్నప్పుడు హెమటూరియా అంటారు.

4) కంటిలోపల రక్తస్రావం (మైక్రోహెమరేజ్) జరిగి అంధత్వం ఏర్పడవచ్చు.

5) ఊపిరితిత్తుల లోపల రక్తస్రావం జరిగి "హీమోథొరాక్స్" ఏర్పడవచ్చు.

6) న్యూమోనియా, టీబీ జబ్బులలోనూ, గుండె జబ్బులలోనూ రక్తం వాంతి కావచ్చు.

7) లివర్ జబ్బులు, పేగుల జబ్బుల్లో రక్తం విరేచనమార్గం ద్వారా పోవచ్చు.

8) మొలలు, ఫిషర్లు, లూఠీ వ్యాధుల్లో విరేచనంతో రక్తం పడవచ్చు

9) అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో విరేచనం రక్తం జిగురుతో కలిసి పడవచ్చు.

10) హిమోఫిలియా, పర్పురా, ల్యూకేమియా లాంటి వ్యాధులు రక్తస్రావాన్ని కల్గిస్తాయి.

ఇవికాక స్త్రీల వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులెన్నో రక్తస్రావం కావటానికి కారణం అవుతాయి. ముఖ్యంగా నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం గురించి మనం ప్రధానంగా చర్చిద్దాం.

1) బాగా చలవచేసే ఆహారపదార్థాల్ని మాత్రమే ఆ మూడు రోజులూ తీసుకొంటే, రక్తస్రావం అదుపులో కొస్తుంది.

2) వట్టివేళ్లు, తుంగముస్తలు, ఎర్రచందనం చెక్క, గంధం చెక్క ఇవి వేడిని తగ్గించి, రక్తస్రావం ఉద్రేకాన్ని తగ్గిస్తాయి. మందులు బాగా పనిచేసేందుకు తోడ్పడతాయి.

● బాలసూర్యోదయం, ప్రదరాంతక లోహం అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాల్ని కల్గిస్తున్నాయి. పదేపదే గర్భస్రావం అవుతున్న స్త్రీలు విడవకుండా కొన్నేళ్లపాటు ఈ ఔషధాలను వాడుతూ వుంటే, గర్భాశయం బలసంపన్నమయి, రక్తస్రావం జరగకుండా ఆగుతుంది. హార్మోన్లు వాడ్తున్న వారైనా సరే, అదనంగా వీటిని వాడితే ఎక్కువ ఫలితం గమనించటం జరిగింది.

● పుష్యానుగ చూర్ణం, లాక్షాది చూర్ణం, అశోకారిష్ట, లోధ్రాసవం, రక్తమారేశ్వర రసం, మహాచంద్ర కళారసం, చందనాది ఘృతం, ఉశీరాది చూర్ణం లాంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలు వైద్యుడి సలహాతో వాడవలసి వుంటుంది.

● తొందరపడి గర్భాశయాన్ని తొలగించబోయే ముందు కొంతకాలం ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడి చూసేందుకు అవకాశం వుంటే, వీటిని వాడటం మంచిదే!

19. తెల్లబట్టవ్యాధి :

స్త్రీల జననాంగంలోంచి తెల్లటి ద్రవం స్రవించటాన్ని కుసుమరోగం అనీ తెల్లబట్ట వ్యాధి అనీ, శ్వేతప్రదరం అనీ, ల్యుకోరియా అనీ పిలుస్తారు.

జననాంగం ఎప్పుడూ, తడిగా వుండాలి. ఈ తడిలో లాక్టిక్ యాసిడ్ వుంటుంది. ఈ తడి మితిమీరినప్పుడే అది వ్యాధి అవుతుంది.

1) బ్యాక్టీరియా కారణంగా వచ్చే స్రావాన్ని 'తెల్లబట్ట' ("ల్యుకోరియా") వ్యాధి అంటారు.

2) పచ్చని చీముతో కూడిన స్రావం గనోరియా వ్యాధిలో కన్పించవచ్చు.

3) అతి దుర్గంధంతో కూడిన స్రావం బహుశా కేన్సర్ వ్యాధిని అనుమానించ వలసినది కావచ్చు

4) రక్తపుజీర వుండటానికి అక్కడ పుండుపడటం కారణం కావచ్చు. సిఫిలిస్ లాంటివి కూడ కారణం కావచ్చు.

ఆయుర్వేద చికిత్సలు :

● కారణం ఏదనేది లోపలి పరీక్ష చేసి వైద్యురాలు నిర్ణయించవలసిందే.

● చికిత్సలో అన్నింటికన్న ముందు పొటాషియం పెర్మాంగనేటు పలుకులు కాచి చల్లార్చిన నీళ్లలో వేసి, ఆ ద్రవంతో జననాంగాన్ని కడగాలి. దాన్ని "డూషింగ్" అంటారు.

● అరటిదుంప మనకు తేలికగానే దొరుకుతుంది. చెట్టునుకొట్టే శాకదుంపని బైట పారేస్తారు. దానికి ఔషధ ప్రయోజనం ఎక్కువ. అరటిపువ్వు, అరటిఊచ, లేత అరటి కాయలు ఇవన్నీ తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడేవే. అరటి దుంపని కంద దుంపలాగానే అన్ని రకాల వంటకాలూ చేసుకోవచ్చు. లేదా ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచిన పొడిని తేనెతో 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. తెల్లబట్టవ్యాధికి ఇది మంచి ఔషధం.

● నేల ఉసిరిక మొక్క ఎక్కడబడితే అక్కడ పెరుగుతుంది. చాలా తేలికగా ఎక్కువ పరిమాణంలో దొరుకుతుంది కూడా! దీని వ్రేళ్ళని శుభ్రం చేసి ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొని బియ్యము కడుగునీళ్ళు లేదా చిట్టుదుకు నీళ్ళతో తాగితే తెల్లబట్ట వ్యాధి బాగా తగ్గుతుంది. ఇది మంచి ప్రయోగం.

● లఘుసింధూర భూషణం, స్వర్ణమాలినీ వసంతరసం, కాంతాభ్రకం, కర్పూర శిలాజిత్తు, వ్యాధిహరణ రసాయనం, పుష్పానుగ చూర్ణం లాంటి ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాతో వాడదగినవి ఉన్నాయి.

● ప్రదరాంతకలోహం అనే ఔషధం తెల్లబట్ట వ్యాధిని అద్భుతంగా తగ్గిస్తోంది. హిమాలయా వారి ల్యూకల్ బిళ్లలు, సెప్టిలిన్ బిళ్లల్ని ఈ ఔషధంతో పాటు అనుపానంగా వాడితే ఖచ్చితమైన ప్రయోజనం కన్పిస్తోంది. గర్భాశయం బలసంపన్నం కావటానికి ఈ ఔషధాలు బాగా పనిచేస్తాయి కూడా!

20. గొంతు బొంగురు పోవటం :

స్వరంలో గాంభీర్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది కాబట్టి గొంతు బొంగురు పోవటాన్ని "స్వరభేదం" అంటారు.

1) గొంతుని హెచ్చుస్వరంతో అతిగా మాట్లాడటం, లేదా పాడటం, అరవటం

2) విషదోషాలు, కలిగిన ఆహారం. సూక్ష్మజీవులు కలిసిన దుష్ట ఆహారం, శరీరానికి సరిపడని ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు గొంతుబొంగురు పోవచ్చు. ఉదాహరణకి హోటళ్ళలో ఫ్రైడ్‌రైస్ లాంటివి తినటం, ఐస్ దిమ్మలు నీళ్ళలోవేసి చల్లగా చేసిన నీళ్ళు తాగటం, డాల్డా లాంటివి కలిపి వండిన వంటలు తినటం, కొబ్బరి, అతిగా నూనెలు పోసి వండిన వంటలు, అతి చల్లగా వుండే పానీయాలు ఇవన్నీ గొంతు బొంగురు రావటానికి కారణాలే!

3) స్థూలకాయం ఉన్నవారికి గొంతు శ్రవ్యంగా లేకపోవటానికి స్వరపేటికని కొవ్వు అడ్డగించటం కారణం కావచ్చు. లావుగా వున్నా చక్కగా పాటలు పాడే గాయనీ గాయకుల కూడా వున్నారు. వీళ్ళలో కొవ్వు స్వరపేటికని అడ్డగించకపోతే స్వరభంగం రాదు.

4) పొగ, దుమ్ము, ధూళి కూడ గొంతు బొంగురు ఏర్పడటానికి కారణాలౌతాయి.

ఆయుర్వేద చికిత్సలు :

1) స్వరభంగం లేదా స్వరభేదం రావటానికి ప్రధానకారణం వాత, కఫ దోషాలు

పెరగడమే!

పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, నూనె వస్తువులు, కొబ్బరి ఇవన్నీ మానటం అవసరం.

2) వేడినీళ్ళు మాటిమాటికి తాగుతూ వుండాలి. కాఫీ టీలు స్వరభేదాన్ని పెంచుతాయి. గుర్తుంచుకోండి. గొంతులో కఫం అడ్డు పడకుండా వేడినీళ్ళు మాత్రమే తోడ్పడతాయి.

3) సారస్వత ఘృతం, పిప్పల్యాసవం, భృగరాజాసవం ఇవి స్వరభంగాన్ని సరిచేసే ఔషధాలు. వైద్యుడి సలహాతో వాడండి.

4) ఏలాదివటి మాత్రలుగాని, లవంగాదివటి మాత్రలు గాని, ఖదిరాదివటి మాత్రలుగాని, తడవకు రెండు మూడు చొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.

- రేగుచెట్టు లేత ఆకులు, లేత మామిడి చిగుళ్లు వీటిని సంపాదించి ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని సమానంగా సైంధవ లవణం కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని 1/2 చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. ఇలా రెండు మూడు సార్లు చెయ్యవచ్చు. స్వరభంగం ఆగుతుంది.
- అతిమధురం చూర్ణాన్ని యష్టిచూర్ణం అని పిలుస్తారు. దానిలో తేనెకలిపి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు కట్టి నీడన ఆరబెట్టి తడవకి 1లేదా 2 మాత్రలు చొప్పున చప్పరిస్తూ వుంటే గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.
- కరక్కాయ బెరడు. లవంగం మొగ్గని కూడా ఇలానే బుగ్గన వుంచుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగవచ్చు.
- విజయభైరవి, రసేంద్రవటి అనే రెండు ఔషధాలను స్వరభంగంలో మంచి ఫలితాలిస్తున్నట్లు గమనించాము. దీర్ఘకాలంగా స్వరభంగం ఉన్నవారికి ఈ రెండు ఔషధాలూ బాగా పనిచేస్తున్నాయి.
- గొంతులో Polyps వచ్చిన వారిక్కూడా దీని ఫలితం బాగా కన్పిస్తుంది.

21. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుదల :

చాలామంది పిల్లలకు వాళ్ళ స్వంత ఇష్టా ఇష్టాలుంటాయి. పెద్దలు వాటిని గమనించక తమ ఇష్టా ఇష్టాల్ని పిల్లలమీద రుద్దుతారు. వాళ్ళు డాక్టరు కావాలని కోరుకుంటే. వీళ్ళు ఇంజనీరింగు చదవమని వత్తిడి చేశారనుకోండి. ఏమౌతుంది? పిల్లల పనితీరు, పని సమర్థతలు తగ్గిపోతాయి. మా పిల్లలకు చదివింది జ్ఞాపకం వుండటం లేదండీ అంటుంటారు.

మార్కులు సరిగా రాకపోవటానికి వాళ్ళకి జ్ఞాపక శక్తి తక్కువగా వుండటమే కారణం అనుకొంటారు.

నిజానికి ఇది వాస్తవం కాదు. జ్ఞాపక శక్తి తక్కువగా వుండటం అనేది ఒక జబ్బుగానో ఒక బలహీనతగానో వుంటే అది క్లాసురూమ్‌కి పరిమితంగా వుండదు. సినిమా స్టోరి ఉన్నది ఉన్నట్టు అప్పచెప్పగలుగుతున్నారా లేదా?

1) హిమాలయా వారి మెంటాట్, జాండూ వారి బ్రెంటో టాబ్లెట్లు ఇందుకు బాగా తోడ్పడతాయి. నిరపాయకరమే అయినా వైద్యుడి సలహా మీద వాడండి.

2) అల్లం + ఉప్పు లేదా సైంధవలవణం తగినంత తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఒక ముద్ద అన్నానికి సరిపడినంత మోతాదులో కలిపి నెయ్యి వేసి రోజూ అన్నంలో మొదటగా ఇది తినిపించండి. పిల్లలు మేధావులుగా ఎదుగుతారు. దీన్ని లవణార్ద్రకం అంటారు.

3) మిరియాలని పైపైన దంచి నెయ్యివేసి దోరగా వేయించి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినిపించినా పిల్లలు మేధావులుగా ఎదుగుతారు. దీన్ని ఘృతమరీచి అంటారు.

4) బ్రహ్మీఘృతం, సారస్వతారిష్ట ఇందుకు తోడ్పడే చక్కని మందులు.

22. గుండె జబ్బులు :

గుండె జబ్బుల్ని చిట్కా వైద్యంతో తగ్గిచేయగలం అని ఈ ఉపాయాలు చెప్పటం లేదు. గుండెని బలసంపన్నం చేసేందుకు ఉద్దేశించిన ఉపాయాలు మాత్రమే ఇవి. గుండె డాక్టరుగారు చెప్పిన ఔషధాలకు అదనంగా ఈ ఉపాయాలు కూడ పాటించండి. ఇవి నిరపాయకరమైనవి. చికిత్స మరింత వేగంగా ఫలితం ఇస్తుంది.

1) ఉసిరికాయలు (కార్తీకమాసంలో చెట్టుకింద పూజచేసి పచ్చడి పెట్టుకునే కాయలు) హృదయాన్ని బల సంపన్నం చేస్తాయి. వీటి ఎండుకాయల బెరడుని మెత్తగా దంచిన పొడిని ప్రతిరోజూ పాలలో వేసుకొని తాగండి. లేదా మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. 1/2 చెంచా నుంచి 1చెంచా వరకూ వేసుకోవచ్చు. గుండె బలంగా శక్తివంతం అయ్యేలా చేస్తుంది.

2) ఏలకులు, జాజికాయ, జాపత్రి సమాన మోతాదులో తీసుకొని కొద్దిగా కర్పూరం వేసి ఎండుద్రాక్షతో నూరి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు కట్టుకొని ప్రతిరోజూ ఉదయం సాయంత్రం 1-2 మాత్రలు మింగి వేడి పాలు తాగండి. హృదయానికి బలం, తేలికదనం ఇస్తుంది. గుండె స్పందన సక్రమంగా వుండేలా చేస్తుంది.

3) గులాబి పూలరేకుల్ని తీసుకొంటే హృదయం శక్తివంతం అవుతుంది.

4) అతిమధురం (యష్టిచూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది) + త్రిఫలాచూర్ణం (ఇదికూడ దొరుకుతుంది) ఈ రెండింటిని సమానంగా తీసుకొని కలిపిన పొడి అరచెంచా మోతాదులో పాలలో కలిపి తాగండి. గుండె బలంగా వుంటుంది.

5) "హృద్రోగరసాయనం" అనే ఔషధం మా అనుభవంలో ఎంతో మంది గుండె జబ్బు రోగులకు చాలా మేలు కల్గించింది. ఇది ఇంగ్లీషు మందులకు ఎలాంటి ఇబ్బందీ కల్గించకుండా గుండెకు మేలు చేస్తుంది.

23. క్షయవ్యాధులు :

ఒకప్పుడు టి.బీ జబ్బు ఒక్కటే మనిషిని క్షీణింపచేసే వ్యాధిగా వుండేది. అందుకని దాన్ని క్షయ అన్నారు. ఇప్పుడు ఎయిడ్స్, స్వైన్‌ఫ్లూ లాంటి వ్యాధులు అనేకం ఏర్పడ్డాయి. ఆయుర్వేదంలో "రాజయక్ష్మ" ఔషధాలు ఈ కొత్త వ్యాధులమీద కూడా ఉపయోగించదగినవే! ద్వేష భావంతో కాకుండా, వైద్యశాస్త్రానికి గల పరిమితుల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రోగికి మరింత మేలు కల్గించేందుకు చేయగలిగిన సహాయం ఇతర వైద్య విధానంలో ఏమైనా వుంటే దానిని స్వాగతించవలసిన బాధ్యత ఇంగ్లీషు వైద్యుల మీద వుంది. చిన్న చూపుతో హేళనగా మాట్లాడి తామేదో ఇంగ్లీషు వాడికి పుట్టినట్లు రోగుల ముందు మాట్లాడినందు వలన రోగికి కలిగే మేలు ఏమి ఉండకపోవచ్చు. ఊపిరితిత్తుల్ని బలసంపన్నం చేసేందుకు ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన వరాల్ని మనం వాడుకోకుండా అడ్డుకునే హక్కు ఏ వైద్య శాస్త్రానికి వుండకూడదు కూడ!

1) అడ్డసరం మొక్కని ఇంగ్లీషు దగ్గు మందుల్లో బాగా కలుపుతారు. ఇది ఊపిరితిత్తుల్లో కఫాన్ని వెళ్ళగొట్టి ఊపిరితిత్తుల్ని బలసంపన్నం చేయటం ద్వారా సూక్ష్మజీవుల దోషాన్ని ఎదుర్కొనే శక్తినిస్తుంది. ఈ ఆకుల్ని పైపైన దంచి, 1 చెంచా గుజ్జుని చిక్కగా కషాయం కాచుకొని తాగితే చాలా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

2) అల్లం+ఉప్పు మిశ్రమాన్ని అన్నంలో మొదటిముద్దగా తింటే జీర్ణశక్తి బలంగావుండి, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము చక్కగా తగ్గుతుంది.

3) ఉడుము మాంసం, గ్రద్ద మాంసం, పావురం మాంసం, నల్లమేక మాంసం, ఇవి శక్తి హరించిపోకుండా శరీరాన్ని గొప్పగా కాపాడతాయి.

4) క్యాబేజీ, క్యారెట్. అన్ని రకాల జంతువుల మాంసాలు, ఆవుపాలు, మేకపాలు, బీరకాయ, అరటికాయ, సొరకాయ, లేత ముల్లంగి, పొన్నగంటికూర, తోటకూర.

మెంతికూర, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి, కొత్తిమీర, పుదీనా, ఖర్జూరం, దానిమ్మ బాగా ఎక్కువగా తినదగినవి ఈ వ్యాధుల్లో. బూడిద గుమ్మడిని ఒక కూరగాయగా వండుకొని తింటే టీబీ త్వరగా తగ్గుతుంది.

5) కొత్త బియ్యంతో అన్నం, చద్ది అన్నం, నారింజ లాంటి పుల్లటి పళ్లు, చింతపండు పులుసు కూరలు, అతిగా కారం, ఆవపెట్టిన కూరలు. ఊరగాయలు, దొండ, బెండ, గోంగూర ఇలాంటివి తినకుండ వుండటం మంచిది.

6) రసేంద్రవటి, విజయభైరవి అనే ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో ఊపిరితిత్తుల మీద అమోఘమైన ఫలితాలిస్తున్నాయి.

24. తల్లిపాలు తగ్గుదల :

కొత్తగా తల్లులయిన తర్వాత తమ బిడ్డలకు తమ పాలే ఇచ్చి వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చూడవలసిన అవసరము బాధ్యత తల్లులదే.

కొంతమంది స్త్రీలకు పాలు తగినన్ని ఉండకపోవచ్చు. అలాంటి తల్లులు ఈ క్రింది ఉపాయాలు పాటించాలి.

1) ఆవుపాలు తల్లిపాలను పెంచుతాయి. దొరకకపోతే గేదెపాలు తల్లులచేత బాగా తాగించాలి.

2) తర్బూజపండు తరచూ తింటూవుంటే తల్లిపాలు పెరుగుతాయి.

3) చెరుకుని కోసేసిన తర్వాత ఆ మొక్కని సమూలంగా పెకలించేస్తారు. ఏ చెరుకు రైతునడిగినా ఉచితంగా ఆ మొక్కల వేళ్లు కావలసినన్ని ఇస్తారు. ఈ వేళ్లని శుభ్రంచేసి ఎండించి, మెత్తగా దంచి పొడిని పాలలో కలిపి తాగించండి. తల్లిపాలు పెరుగుతాయి.

4) 'నేల గుమ్మడి' అదే పేరుతో వన మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి పొడిని 1/2 చెంచా నుంచి చెంచా మోతాదులో గ్లాసు పాలలో కలిపి తాగించండి. తల్లికి ఆరోగ్య వంతమైనపాలు పడతాయి.

5) జీలకర్రని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపిన పొడిని మజ్జిగలో వేసి తాగినా, పంచదార కలిపి పాలలో వేసి తాగినా ఆరోగ్యవంతమైన పాలు కలుగుతాయి.

6) పిల్లి పీచర వేళ్లు ఎండినవి మూలికలమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. దీన్ని మెత్తగా దంచిన పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో పాలలో కలిపి తాగిచండి. పాలు తప్పనిసరిగా పెరుగుతాయి.

7) "పిప్పళ్లు" పచారికొట్లలో దొరుకుతాయి. ఈ పొడిని బెల్లంతో కలిపి తల్లితో తినిపిస్తే మంచిపాలు పెరుగుతాయి. ఆ పాలు తాగిన బిడ్డ లివర్ బలంగా వుంటుంది.

8) బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావ తల్లిపాలను పెంచుతాయి.

9) పచ్చిబొప్పాయి కూరనిగాని, బొప్పాయి పండునిగాని తల్లికి తప్పనిసరిగా పెట్టండి. తల్లిపాలు పెరుగుతాయి.

25. శోష :

ఎండలో తిరిగినప్పుడు చెమట అతిగా పట్టినప్పుడు వాంతులు విరేచనాలు అయినప్పుడు శరీరంలోని నీటిధాతువు అతిగా బైటకు పోయినప్పుడు 'శోష' ఏర్పడుతుంది.

వెంటనే వైద్యులు నార్మల్ సెలైన్, గ్లూకోజ్ కలిపిన సెలైన్, రింగర్ లాక్టేట్ అనే ద్రావణం లాంటివి రక్తనాళాల్లోకి ఎక్కించి ప్రాణాన్ని కాపాడతారు.

ఒక్కోసారి వెంటనే శోష తగ్గదు. మూత్రపిండాలపైన చెడు చూపించవచ్చు. ప్రాణాపాయ స్థితిని కూడా తీసుకురావచ్చు.

1) వాము, తగినంత ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూరి, 1 చెంచా పొడిని తియ్యని (పులవకుండ ఉన్న) మజ్జిగలో వేసుకొని, పంచదార కలిపి, ఒక నిమ్మకాయ రసం పిండుకుని తాగండి. శోష త్వరగా తగ్గుతుంది. వడదెబ్బ ప్రాణాపాయ స్థితికి వెళ్ళకుండా ఆగుతుంది. రెండు మూడుసార్లు తాగవచ్చు. ఈ పద్ధతిలో పెరుగును చిలికినప్పుడు అందులో మామూలు నీళ్లు కాకుండా కొబ్బరినీళ్లు కలపండి.

2) చిన్నపల్లేరుకాయలు పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మిక్సీ పట్టిన పొడి 1/2 నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని చిక్కని కషాయం కాచుకొని పంచదార, ఉప్పు తగినంత వేసుకొని తాగితే శోష, దప్పిక తగ్గుతాయి.

3) ద్రాక్ష జ్యూస్ వడదెబ్బ తగలనీయదు.

4) బార్లీ జావ కాచి, అందులో పెరుగు వేసి మిక్సీ పట్టండి. చిక్కని మజ్జిగ వస్తాయి. అందులో ఉప్పు, పంచదార, వాముపొడి కలిపి తాగండి. శోష నిదానిస్తుంది. రోజూ 3-4 సార్లు ఇలా తాగవచ్చు.

5) బియ్యం నూకగాని, మరమరాలు గానీ తీసుకొని ఎక్కువ నీళ్లు పోసి ఉడకబెడితే చిక్కని జావ వస్తుంది. ఈ జావలో పెరుగు వేసి మిక్సీ పడితే చిక్కని మజ్జిగ అవుతాయి. ఇందులో వాము, ఉప్పు, పంచదార కలిపి తాగండి. శోష నివారణ అవుతుంది.

26) జుట్టు రాలిపోవటం :

జుట్టు రాలిపోవటానికి ఎక్కువ మందిలో కన్పించే కారణం ఎలర్జీ! తలమీద రాస్తున్న నూనెల్లో కల్తీ, షాంపూలు, సబ్బుల్లో వుండే రసాయన పదార్థాలు ఇవి జుట్టు రాలటానికి ప్రధాన కారణాలు.

టైఫాయిడ్ లాంటి వ్యాధులు, రక్తహీనత లాంటివి జుట్టు రాలటానికి కారణమైనా మళ్లీ జుట్టు మొలకలెత్తి పెరుగుతుంది. కానీ, మొదళ్లతో సహా (హెయిర్ రూట్స్) ఊడిపోయినప్పుడు జుట్టు పలచబడిపోతుంది. జుట్టు కుదుళ్లను బలసంపన్నం చేసేందుకు ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన కొన్ని విషయాలు ఇవి.

1) ఇప్పనూనె దొరికితే ఇది వెంట్రుకల్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది.

2) గుంటగలకరాకుతో చేసిన నూనెని భృంగరాజ తైలం అంటారు. ఇది వెంట్రుకల కుదుళ్లను గట్టిపరచి, జుట్టు ఏపుగా పెరిగి నల్లగా వుండేందుకు తోడ్పడుతోంది. చెరువు గట్ల వెంబడి గుంటకలగర చాలా తేలికగా దొరుకుతుంది.

3) గోరింటాకు జుట్టుని గట్టిపరిచి నల్లబరుస్తుంది.

4) మందారపూలు, చేమంతిపూలు, తానికాయ, నీలి ఆకులు, పుగాకు, గుంటకలగరాకు, సీకాకాయాకు వీటిలో దొరికినవాటిని సేకరించి మెత్తగా నూరి తడిపి తలకు పట్టిస్తే కుదుళ్లు గట్టిపడతాయి.

5) ముసాంబ్రం రాసినా జుట్టు నల్లగా వుంటుంది. కానీ, ఇది తెల్లబడిన తర్వాత రాసి ఉపయోగం లేదు. తలంటు పోసుకోగానే కడిగేసినట్లవుతుంది. నల్ల జుట్టు నిగనిగా మెరిసేందుకు ముసాంబ్రాన్ని మెత్తగా నూరి నూనెలో కలిపి తలకు రాస్తారు.

6) మెంతికూర ఆకుని మెత్తగా రుబ్బి తలకు పట్టిస్తే వెంట్రుకల కుదుళ్లు గట్టిపడి, వెంట్రుకలు మృదువుగా అవుతాయి.

7) రేగు ఆకులు వెంట్రుకలకు మృదుత్వాన్ని, కాంతినిస్తాయి.

8) కలబంద గుజ్జు వెంట్రుకల్ని నల్లబరిచి, మృదువు పరుస్తుంది. ఈ గుజ్జుని ఎండబెడితే ముసాంబ్రం అవుతుంది.

27) వీర్యకణాలు తగ్గిపోవటం :

సంతానం కలగకపోతే వెంటనే ఆ స్త్రీని 'గొడ్రాలు' అనేస్తారు గాని, లోపం వున్న మగాణ్ణి 'గొడ్డు మగాడు' అని అనే సాంప్రదాయం ఏ భాషలోనూ లేదు. ఇది అన్యాయమే.

సగానికన్న ఎక్కువ మంది విషయంలో సంతానం కలగకపోవటానికి పురుష దోషమే ముఖ్యకారణం.

పెళ్లయిన తర్వాత ఎంతకీ సంతానం కలగకపోతే, మొదట పురుషుడి వీర్యకణాలు ఎన్ని ఉన్నాయో పరీక్షించాలి. ఆ తర్వాతే స్త్రీలకు అవసరం అనుకున్నప్పుడు పరీక్ష చేయించాలి. ఇది ధర్మం.

1) పురుషులలో కొందరికి వీర్యకణాలు ఏర్పడినా అవి పెరగకుండానే చచ్చిపో తుంటాయి. ఇందుకు వీర్యంలో విపరీతమైన వేడి చేరుకోవటం కూడా ఒక కారణమే! ఇన్‌ఫెక్షన్ వుంటే పరీక్షలో తెలుస్తుంది.

- అరటి కాయలు, పండ్లు వీర్యానికి చలవనిస్తాయి.
- ముల్లంగి రసం తీసి రోజూ 1 గ్లాసు చొప్పున తీసి కలుపుకొని తాగితే వీర్యకణాలు చచ్చిపోవటం ఆగుతుంది.
- మంచి గంధం చెక్క దొరికితే, అది గంధమేనని నమ్మకం కుదిరితే, దానిని సానమీద ఒక పలుకు పచ్చ కర్పూరం వేసి అరగదీసి ఆరబెట్టి, బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరచండి. పూటకి 2-3 మాత్రలు రెండుపూటలా కడుపులోకి తీసుకొని వేడిగా పాలు తాగండి. వీర్యానికి చలవనిస్తుంది. కణాలు బతుకుతాయి.
- వేపపండు గుజ్జు వీర్యనికి బాగా చలవనిస్తుంది.
- వాము ఆకు కషాయం వీర్యాన్ని వృద్ధిపరిచి వీర్యకణాలను పెంచుతుంది.
- ఒక బెండకాయ తీసుకొని, ముక్కలుగా తరిగి గ్లాసు పాలలో వేసి రెండు మజ్జిగ చుక్కలు వేసి తోడు పెట్టండి. తెల్లవారే సరికి తోడుకొంటుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తూనే ఈ ముక్కలతో సహా పెరుగు తినండి. వీర్యకణాలు పెరుగుతాయి. ఈ ప్రయోగం చాలామంది విషయంలో పనిచేస్తుంది.
- దూలగొండి విత్తులు, గసగసాలు, పల్లేరు కాయలు, తుంగముస్తలు, దాల్చిన చెక్క, దోసగింజలు, ఫిరంగి చెక్క, పిల్లిపీచర వేళ్లు సమానంగా పంచదార - వీటిని మెత్తగా నూరినపొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసు పాలలో వేసి బాగా మరగ కాచి రోజూ తాగుతూ వుంటే వీర్యకణాలు పెరుగుతాయి.
- కుముదేశ్వర రసం అనే ఔషధం వీర్యకణాలను పెంచటంలో మంచి ఫలితాలిస్తోంది. అనేకమంది విషయంలో ఈ ఔషధం మంచి ఫలితాలిస్తున్నట్టు ఋజువయ్యింది.

కుముదేశ్వరసం తీసుకొంటూ పైన చెప్పిన పొడిని పాలలో వేసుకొని తాగితే కచ్చితంగా వీర్యకణాల సంఖ్యను పెంపొందింప చేయవచ్చు.

● అన్నీ సవ్యంగా వుండి, భార్యాభర్తల విషయంలో ఏ దోషము లేకపోయినా సంతానం కలగని వాళ్ళున్నారు. అందుకు స్త్రీలలో అండం విడుదలయ్యే సమయంలో ఆ స్త్రీ పురుషులు కలవలేకపోవటమే కారణం. అండం లేనప్పుడు భార్యబర్తలు కలవటం అనేది కేవలం సుఖప్రాప్తి కోసం మాత్రమే! అది సంతానయోగ్యతకు పనికొచ్చేది కాదు. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి!

● నేలతంగేడు మొక్క, మరాటీ మొగ్గలు, మోదుగపూలు, రుద్రజడమొక్క, సొరగింజలు, బూడిదగుమ్మడి కాయ ఇవి వీర్యాన్ని గట్టిపరిచి శుక్రకణాలు బాగా పెరగడానికి తోడ్పడతాయి. వీటిలో దొరికిన వాటిని వాడుకోవటం మంచిది.

● జాజికాయ, జాపత్రి ఈ రెండింటినీ 5గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోండి. 1 లేదా 2 గ్రాముల పచ్చ కర్పూరం పలుకులు అందులో వేసి మెత్తగా నూరి, ఎండుద్రాక్షతో మళ్ళీ నూరి బఠాణీ గింజంత మాత్రలు కట్టండి. ఉదయం 1 లేదా 2 మాత్రలు వేసుకొని వేడిగా పాలు తాగండి. వీర్యకణాలు పెరుగుతాయి.

● చిల్లగింజ లేదా ఇండుప గింజని సానమీద అరగదీయండి ఒక గింజని సగానికన్న తక్కువ మోతాదులో అరగదీసి రెండుసార్లుగా ఆ గంధాన్ని పాలలో కలిపి గాని, తేనెతో గానీ తీసుకొంటే వీర్యంలో చాలా దోషాలు పోతాయి!

28. రేచీకటి :

1) మిక్సీని శుభ్రంగా సబ్బు నీళ్ళతో కడిగి అందులో మోదుగు పూలు వేసి మెత్తని గుజ్జులాగా చెయ్యండి. ఈ గుజ్జుని గుడ్డలో వేసి మూటగట్టి పిండితే రసం వస్తుంది. రెండు కళ్ళలోనూ ఈ రసాన్ని వేయండి. రోజూ ఇలా చెయ్యగలిగితే రేచీకటి తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది.

2) తమలపాకుల రసాన్ని కూడా కళ్ళలో చుక్కలుగా వేస్తే రేచీకటిని తగ్గిస్తుందని గ్రంథాలలో వుంది. గోంగూర రేచీకటిని తగ్గించే మంచి ఆహారపదార్థం. వేడి చెయ్యకుండా దానిలో బాగా ధనియాల పొడి, ఉల్లిపాయలు కలిపి వండుకొంటే రేచీకటి తగ్గుతుంది. ధనియాలకూ నీరుల్లిపాయలకూ రేచీకటిని తగ్గించే గుణం వుంది. అవిసె పూవుల రసానికి కూడా ఇదే గుణం వుందని శాస్త్రం చెప్తోంది. కంట్లో వీటిని చుక్కలుగా వేసినందువలన

కలిగే అపకారం ఏమి వుండదు. అయితే కారపురోలుని, కారం పట్టిన మిక్సీనీ వాడకుండా వుంటే చాలు. పరిశుభ్రంగా వుండే పూవుల రేకుల్ని తీసుకోండి.

3) మోదుగ చెట్టు వేరుకూడా ఇలానే రేచీకటిని తగ్గించే గుణం కలిగింది. దీన్ని సానమీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కంటి కింద రెప్పలోపల కాటుకగా పెట్టుకొంటారు.

29. నెలసరి సమయంలో నొప్పి :

నెలసరి సమయంలో ఆ మూడు రోజులూ చాలా మంది స్త్రీలు తీవ్రమైన కడుపునొప్పితో మెలికలు తిరిగిపోతుంటారు. ఇంట్లో వుండే ఆడవారికన్నా, ఉద్యోగినులకు ఈ పరిస్థితి వస్తే నిజంగా ఇబ్బందికరమే!

ఈ వ్యాధి లక్షణాన్ని డిస్మెనోరియా అనీ, ఆయుర్వేదంలో ఋతుశూల అనీ పిలుస్తారు.

ఈ నొప్పి వచ్చినప్పుడు కంగారుపడక నొప్పితగ్గించే శ్మాస్మో ప్రోక్సివాన్, మెఫ్టాల్‌స్పాస్ లాంటి బిళ్లలు వాడితే తగ్గిపోతుంది.

ప్రసవం తర్వాత ఈ నొప్పి రావడం ఆగిపోయిన వాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు.

1) నేల ఉసిరిక మొక్క వేళ్లని శుభ్రం చేసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని చిక్కని కషాయం చేసుకొని రోజూ 1 -2 నెలలు తాగండి. అవసరం అయితే 2 పూటలా తాగండి. నెలసరి నొప్పి ఆగుతుంది.

2) 'ప్రదరాంతకలోహం' అనే ఔషధాన్ని విడవకుండా వాడుతూ వుంటే ఈ నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

3) వేడి చెయ్యకుండా వుంటే తేలికపాటి ఆహారం తీసుకుంటే ఋతుశూల నెమ్మదిస్తుంది.

4) అశోకారిష్ట, లోధ్రాసవం లాంటి ఆయుర్వేద ఔషధాల్ని విడవకుండా వాడుతూ వుంటే గర్భాశయం బల సంపన్నం అయి నొప్పి వచ్చే పరిస్థితులు మార్పు చెందుతాయి.

30. నెలసరి రాకుండా ఆగిపోవటం :

కొంతమంది నెలసరి సక్రమంగా రాదు. హార్మోన్లు విపరీతంగా వాడవలసి వస్తుంటుంది. "ఋతుబద్ధత" ఏర్పడుతుంది. ఎమనోరియా అంటారు దీన్ని. ఆయుర్వేదంలో దీనికి నిరపాయకరమైన ఉపాయాలున్నాయి.

1) రజః ప్రవర్తినీవటి, అశోకారిష్ట, లోధ్రాసవం వంటి అనేక ఔషధాలు వైద్యుడి సలహామీద వాడదగినవి ఉన్నాయి.

2) బిరియానీ ఆకు (ఆకుపత్రి) నువ్వులు, పుదీనా, ముసాంబ్రం, వెల్లుల్లి, మెంతులు, వాము ఆకు, సోంపు ఇవి నెలసరిలో బాగా రక్తస్రావం అయ్యేలా చేస్తాయి.

3) ప్రెగ్నెన్సీ అవునో కాదో నిర్ధారించుకున్నాకే నెలసరి వచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి. చాలామంది ముందు రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి, లేనిపోని మందులు మింగి, అప్పుడు పరీక్ష చేయించుకొని ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చినట్టు నిర్ధారించుకొని, ఉంచుకొందామని ఊరు కొంటారు. అలా చెయ్యవద్దు - ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చే అవకాశం వున్న స్త్రీలు మొదట ప్రెగ్నెన్సీ కారణంగానే నెలసరి రాలేదని నిర్ధారించుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఉంచుకోవాలో తీయించుకోవాలో తేల్చుకోవాలి. 'వద్దు' అని అనుకున్నాక అన్ని ప్రయత్నాలూ చేసి, అప్పుడు మనసు మార్చుకోవద్దు. మందుల చెడు ప్రభావం పుట్టబోయే బిడ్డమీద ఉంటుంది. కాబట్టి వద్దు - అంటే వద్దు! మెడికల్ టెర్మినేషన్ ఆఫ్ ప్రెగ్నెన్సీ -సవ్యంగానే అబార్షన్ చేయించుకోవాలి. అదే పద్ధతి! అబార్షన్ కోసం నాటుమందుల ప్రయోగాలు ప్రాణహానిని కలిగిస్తాయి.

4) గర్భవతి కాలేదని, గర్భాశయ దోషం కారణంగానే నెలసరి సరిగా సమయానికి రావటంలేదని నిర్ధారించుకున్నప్పుడు అనుభవమున్న ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహా పొందండి! నాటు వైద్యులతో ప్రాణాలమీదకు తెచ్చుకోవద్దు.

31. అన్నహితవు లేకపోవటం :

నాలుక రుచి తెలియక పోవటాన్ని అరుచి అంటారు. అన్నహితవు లేకపోవటం, కొంచెం తినగానే కడుపునిండి పోవటం, ఏదీ ఇష్టంగా తినాలనిపించకపోవటం ఇలాంటి కారణాలు పేగులలో ఏదైనా దోషం కారణంగా జీర్ణశక్తి దెబ్బతిని కలగవచ్చు. మానసిక లక్షణాలు కూడా తోడు కావచ్చు. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం లాంటి అంశాలు టెన్షన్లు కూడ ఈ పరిస్థితిని తేవచ్చు. వాటిని అధిగమించి రోగి బైటకు రాగలగాలి!

1) కరివేపాకు, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, తులసి ఆకులు, కాకర ఆకులు, పుదీనా ఆకు, చింతపూలు, చింతచిగురు, ములగపూలు, శొంఠి, బిరియానీ ఆకు - మిరియాలు వీటిని తగు పాళ్ళలో తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని సైంధవ లవణం లేదా ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకొని 1 చెంచా పొడిని అన్నంలో కొంచెం పొడిగా లేదా గ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకొని తీసుకోవాలి. నోటికి రుచి తెలిసి అన్నహితవు కలుగుతుంది! పైవాటిలో దొరికినన్ని తీసుకొని పొడి తయారు చేసుకోండి.

2) మిరియాలను పైపైన దంచి కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయిస్తే దానిని ఘృత మరీచి అంటారు. ఇది అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. అన్నానికి ముందుగా మొట్టమొదటి

ముద్దగా ఈ ఘృతమరీచి కలుపుకొని తిని అప్పుడు అన్నం తినండి. అన్నహితవు కలుగుతుంది.

3) భోజనంలో మొదట ఎప్పుడూ స్వీటు తినడం మంచిది కాదు. అది అన్నహితవు లేకుండా చూస్తుంది. భోజనం చివర స్వీటు తినాలి. ఇది గుర్తు పెట్టుకోండి.

4) "తాళిసాది చూర్ణం" అనే ఔషధం అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. ఇది మాత్రల రూపంలో కూడా దొరుకుతోంది. 2-3 బిళ్లలు చప్పరిస్తూ వుంటే నాలిక మీద జిగురు పోయి ఆకలి కలుగుతుంది.

5) ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాన్ని రోజూ వాడుతూ వుంటే అన్నహితవు లేకపోవట మనేదే ఉండదు. చక్కని జీర్ణశక్తి వస్తుంది. వేడి చేయడం లాంటివి వుండవు.

32. మొలలు :

మొలల వ్యాధి కడుపులోకి మందువేస్తే తగ్గిపోయేది కాదు. ఆయుర్వేదశాస్త్రం కూడా దీనిని శస్త్రచికిత్సతో తగ్గించవలసిన వ్యాధిగానే చెప్పింది. అయితే, అతిగా రక్తం స్రావంకాకుండా, బాధని తగ్గించేందుకు కొన్ని ఉపాయాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది.

1) ఉత్తరేణి మొక్కని శుభ్రం చేసి వ్రేళ్ళతో సహా తీసుకొని ముక్కలుగా కొట్టి మెత్తగా దంచి పిండితే చిక్కని రసం వస్తుంది. ఈ రసం 3-4 చెంచాల మోతాదులో రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకొంటూ వుంటే రక్తస్రావంతో కూడిన మొలలు ఉపశమిస్తాయి. వేరు, ఉత్తరేణి మొక్కని ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని పాలలోగాని మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తాగవచ్చు.

2) ఆమలకి (ఉసిరికాయ) పొడి రక్తస్రావాన్ని అదుపులో పెడుతుంది. ఈ పొడికి సమానంగా యష్టిచూర్ణం, కలిపి 1 చెంచాపొడి గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే, రక్తస్రావం ఉపశమిస్తుంది.

3) "నాగకేసరాలు" మూలికలు అమ్మేషాపులో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచిన పొడిని పాలలో కలిపి తాగితే మొలలలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది.

4) సుగంధిపాల వేళ్లపై బెరడు, వట్టివేళ్లు, తుంగముస్తలు, నాగ కేసరాలు, కొడిసెపాలవిత్తులు, వీటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో గ్లాసుపాలలో కలిపి బాగా మరిగించి తాగితే మొలల ఉద్రేకం తగ్గుతుంది.

5) బొప్పాయి పండు, అరటిపండు మొలల ఉద్రేకాన్ని తగ్గిస్తాయి.

6) మామిడికాయలోని టెంకెని పగలగొడితే లోపల తెల్లని పప్పు ఉంటుంది. దాన్ని ఎండించి మెత్తగా నూరి ఒక సీసాలో భద్రంగా వుంచుకొని 1/4 - 1/2 చెంచా మోతాదులో తేనె కలిపి తీసుకొంటే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. అన్నిరకాల రక్తస్రావాలపైనా పనిచేస్తుంది.

33. స్థూలకాయం :

స్థూలకాయం ఏర్పడటానికి వంశపారంపర్యకారణాలే ముఖ్యమైనవి! మన ఆహార విహారాలు ఈ కారణాలను పెంచి పోషిస్తూ వుంటాయి.

శారీరిక శ్రమ తగ్గిపోవటం, పక్కింటికి వెళ్ళడానికి కూడా బండిని తీసే అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవటం, ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారం, మితిమీరిన కొవ్వు పదార్థాల వాడకం ఇవన్నీ ముఖ్యకారణాలే స్థూలకాయానికి!

మనం ఒక్కళ్లం మారినంత మాత్రాన సరిపోదు. మొత్తం ఈ తరం మనుషుల ఆలోచనా విధనంలోనే మార్పులు రావాలి. అతిగా నూనె పోసివండే కూరలు, మితిమీరిన వేపుడు వస్తువులు, బంగాళదుంపల్లాంటి వాటిని తప్పనిసరిగా రోజూ తినడం - ఒక గొప్పగా భావించుకునే తత్త్వం మారినప్పుడు స్థూలకాయానికి విముక్తి! లేకపోతే ప్రతిహోటల్ భోజనం, ప్రతి విందు భోజనం, ప్రతి ఇంటి భోజనం ఒక శాపంగా మారే ప్రమాదం ఉంది!

1) హారతి (ముద్ద) కర్పూరం, మంచి ఇంగువ సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఎండు ద్రాక్షతో మళ్ళీ నూరి చిన్న బఠాణీ గింజంత మాత్రలు కట్టుకొని భద్రపరచుకోండి. ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు చొప్పున ప్రతిరోజూ మింగేయండి. కొవ్వు తగ్గుతుంది. గుండె వేగం తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులు దమ్ముపట్టగలుగుతాయి.

2) జొన్నపేలాలు తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారపదార్థం. కొవ్వుని, షుగర్‌ని తగ్గిస్తుంది.

3) మోదుగపూలు కొంచెం ప్రయత్నం చేస్తే దొరికేవే! ఈ పూలను ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని భద్రపరచుకోండి. 1/4 చెంచా పొడిని నీళ్లలోగాని పాలలోగాని వేసి బాగా మరిగించి తాగండి. కొవ్వు తగ్గుతుంది. కఫం తగ్గుతుంది. రక్తదోషాలు తగ్గుతాయి. లైంగికశక్తి పెరుగుతుంది.

4) వేపాకులు, ఈనెల్ని ఎండుబెట్టి మెత్తగా దంచి, సమానంగా ధనియాల పొడి కలిపి 1/2 చెంచా మోతాదులో అన్నంలో కారప్పొడిలాగా తింటే కొవ్వు తగ్గుతుంది.

రక్తంలో కొలెస్ట్రరాల్ తగ్గుతుంది. ఒకవేళ ఇలా తినలేకపోతే చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగవచ్చు. ఎలా తీసుకున్నా అది లోపలికి వెళ్ళటం కావాలి.

5) రేలచెట్టు రోడ్డుపక్కన పెరిగే మొక్క! దీనిపూవులు రాలిపడుతూనే వుంటాయి. వీటితో పచ్చడి చేసుకొని తింటారు. ఇది చాలా ఆరోగ్యదాయకం. కడుపులో దోషాల్ని పోగొడ్తుంది. జీర్ణకోశవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, ఉబ్బసం రోగులకూ ఇది మంచిది. కొవ్వుని పెరగకుండా చేస్తుంది.

6) విడంగాది లోహం అనే ఆయుర్వేద ఔషధం దొరుకుతుంది. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాతో దానిని వాడటం వలన స్థూలకాయం తగ్గుతుంది.

7) ఆయుర్వేద ఔషధాలలో లోహభస్మం, అయస్కాంత భస్మం, ఉక్కుభస్మం, మండూరం, మహిసాక్షి గుగ్గులు స్థూలకాయాన్ని తగ్గించేందుకు ప్రధానంగా ఉపయోగిస్తారు.

8) జీర్ణశక్తిని సరిచేయటం, అతి ఆకలిని తగ్గించటం, చిటికీ మాటికీ ఏదో ఒకటి తినాలనీ తాగాలనీ అనిపించేపరిస్థితిని మార్పు చేయటం చికిత్సలో ముఖ్య అవసరం! అతి ఆకలిని అలానే వుంచి, సగం అన్నం తిని సరిపెట్టుకోవాలని సూచించి నందు వలన, ఆ మిగతా ఆకలిని అట్లు, పూరీలు, గారెలతో నింపుకోవాలని చూస్తారు. చివరికి తగ్గించాల్సిన భోజనం కాస్తా “అతి భోజనం”గా మారిపోయి over eating లోకి వెళ్ళిపోతారు. డైటింగ్ చేస్తే నాకు “బరువు పెరుగుతుందండీ” అని రోగులు చెప్పేది ఇందుకే!

9) స్థూలాంతక రసం అనే ఔషధం మా అనుభవంలో మంచి ఫలితాలను కనబరుస్తోంది.

- “ఇన్నిరోజులు వాడితే ఇంత బరువు తగ్గుతారు” అనే ప్రకటనలు చూసి మోసపోకండి. అలాంటి చికిత్సలు వుండవు.
- వైబ్రేటర్ల వంటివి ఉపయోగించి కృత్రిమంగా కొవ్వును కరిగించే చికిత్స తీసుకున్నా, ఆ తర్వాతయినా మన ఆహార విహారాలలో పెనుమార్పులు చెయ్యకపోతే, అంతకు మునుపుకన్నా పెరిగిపోతారు.
- ఆహార విహారాలలో మార్పులు, వ్యాయామం, నడక ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తప్పని సరిగాచేస్తూ, స్థూలాంతకరసం వాడితే, అది మీరు చేసే ప్రయత్నానికి ఒక నిరపాయకరమైన సపోర్ట్‌గా పనిచేస్తుంది!

34. మూతివంకరవచ్చే పక్షవాతం :

వైరస్ తాకిడి కారణంగా మూతి వంకరపోయే పక్షవాతం వస్తుంది. చలిగాలుల వలన కూడా రావచ్చు. వాత వ్యాధులలో ఇది ఒకటి.

కొందరిలో ఈ మూతివంకర త్వరగా తగ్గకుండా నిలిచిపోయే ప్రమాదం కూడా వుంది!

1) దూలగొండి విత్తులు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. దురదగొండి అనికూడా పిలుస్తారు. ఈ విత్తుల్ని ఆవుపాలలో వేసి బాగామెత్తగా అయ్యేలా ఉడికించి దీని మెత్తని పొడిని 1/2 - 1 చెంచా మోతాదులో పాలలోకలిపి ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా తాగించండి. మూతి వంకర తగ్గుతుంది.

2) గోమూత్రశిలాజిత్తు కలిసిన ఆయుర్వేద ఔషధాలు వైద్యుని సలహామీద వాడండి!

3) మూర్కుండ మొక్కలు పెరట్లో పెరిగేవే! అనుభవజ్ఞుల్ని అడిగితే చూపిస్తారు. దానివేళ్లని శుభ్రపరిచి మెత్తగా దంచిన గుజ్జు 1/4 చెంచా - 1/2 చెంచా మెతాదులో తీసుకొని చిక్కని కషాయం కాని రెండు పూటలా తాగించండి. మూతివంకర, పక్షవాతం తగ్గుతాయి.

4) గగనాదివటి, శిలాజిత్యాదియోగం అనే రెండు ఔషధాలు విడవకుండా వాడితే మూతివంకర వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తున్నాయి.

5) నోట్లో నీళ్లు పోసి దూరంగా ఊసేయడం, ఈలవేయటం అద్దంలో ముఖం చూసుకొంటూ వంకర తిరిగిన భాగాన్ని వెనక్కి లాగి బుగ్గల్ని సరిచేసుకోవటం, నోట్లోకి గాలి తీసుకొని బుగ్గల్ని పొంగేలాగా ఆడించటం - ఇలాంటి వ్యాయామాలు చేస్తూ గగనాదివటి, శిలాజిత్యాదియోగం వాడండి. మంచి మార్పు కన్పిస్తుంది.

35. రక్తపోటు :

రక్తపోటు ఒక వ్యాధికాదు. అది ఒక వ్యాధి లక్షణం మాత్రమే. ఏ ఇతర వ్యాధి లేకుండా కూడా బీపీ పెరగవచ్చు. అలాంటి లక్షణాన్ని "ఎసెన్షియల్ హైపర్‌టెన్షన్" అంటారు. దీనికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన కారణాలు పరిశీలిద్దాం.

1) మౌలికంగా ఇదికూడా వాతవ్యాధే! వాతదోషం శరీరంలో పెరగడానికి కారణమయ్యేవన్నీ బీపీ పెరగడానికి కూడా కారణం అవుతాయి.

2) చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, మనసుకు సంతోషం కాని మనో ప్రవృత్తులన్నీ తక్షణం వాతాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. "అతి చింతన" ఈ వ్యాధికి కారణం అవుతోందన్నమాట.

3) హృదయం పనితీరుని నియంత్రించేది వాతమే! వాత వికారం వలన హృదయ కవాటాలు సరిగా పనిచేయకపోవడం వలన బీపీ పెరుగుతుంది.

4) బుద్ధిసమ్మోహం (హిస్టీరియా, న్యూరోసిస్) మనసులో అలజడిని కలిగించి బీపీ పెరగటానికి కారణం అవుతుంది.

5) స్రోతస్సులు అంటే రక్తనాళాలు. అవి మూసుకుపోవటాన్ని స్రోతావరోధం అంటారు. అందువలన బీపీ పెరుగుతుంది.

బీపీ పెరిగితే కన్పించే లక్షణాలు :

1) కళ్ళు చీకట్లు కమ్మడం (తమోదర్శనం) అనే లక్షణం ఏర్పడవచ్చు.

2) బండిచక్రం గిర్రున తిరిగినట్లు కళ్ళు, ఒళ్ళు తిరిగినట్టై మనిషి కుప్పకూలి పోతాడు. మంచం మీద పడుకునే వున్నా పడిపోతున్నాను పట్టుకోండి అంటాడు. దీన్ని భ్రమ అంటారు. ఇది "Vertigo" అనే లక్షణం

3) ఏ పనిమీద శ్రద్ధలేకపోవటం (అశ్రద్ధ)

4) నోట్లో నీళ్లూరటం, అజీర్తి, అన్నం సహించకపోవటం (ఉల్లాసం)

5) ఒళ్ళంతా నొప్పులు (అంగమర్దం)

6) శరీరం బరువుగా వుండటం (గౌరవం)

7) కునికి పాట్లు (తంద్ర)

8) శరీరంలో తేజస్సు తగ్గిపోయినట్లనిపిస్తుంది. ముసలితనం ముంచుకొచ్చినట్లనిపిస్తుంది. (జర)

చికిత్సలు :

- "సర్పగంధ" అనే ఔషధం ఆయుర్వేద గ్రంధాలలో ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది. కొన్ని ఆధునిక ఔషధాలలో కూడ ఈ సర్పగంధ లోంచి తీసిన రసాయనాలు వాడుతున్నారు.
- తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటే బీపీ తగ్గుతుంది. కఠినంగా అరిగే పదార్థాలు కారం, ఊరగాయలు, అతిగా ఘు ... ాగా spicy గా ఉండే వంటకాలు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండి బఠాణీల్లాంటివి ఎక్కువగా కల్గినవంటకాలు - బీపీని పెంచుతాయి.

● మనసుకు సంతృప్తి చాలా ముఖ్యం. సంతోషం కలగాలంటే సంతృప్తి కలగాలి. మనసువికలంగా వుంటే బీపి పెరుగుతుంది.

● శరీరశ్రమ తగుపాళ్లలో వుండాలి. శరీరానికి శ్రమ అనేదే లేకపోయినా తప్పే, అతిగా శ్రమ కలిగినా తప్పే! బీపీ పెరుగుతుంది.

● ఉప్పు వలన బీపీ పెరుగుతున్నట్లు గమనిస్తే వెంటనే ఆహారంలోంచి ఉప్పు ఎక్కువగా వేయవలసిన అవసరం ఉన్న వంటకాల్ని మీకు మీరే నిషేధించుకోండి!

1) పులుపు ఎక్కువగా వుంటే తగినంత ఉప్పుకూడ ఎక్కువగా వేయవలసి వస్తుంది. కాబట్టి చింతపండు వాడకాన్ని ఆపేయండి. నిమ్మకాయ రసం పిండుకోవచ్చా. అని అడగకండి. పులుపు పులుపే! అన్నిరకాల పుల్లని పదార్థాలూ ఆపేయండి.

2) నూనె పదార్థాలు, డీప్ ఫ్రై వంటకాలు ఉప్పుని ఎక్కువగా వేయవలసివచ్చేవే. వాటిని తినకండి.

3) హోటళ్లలో వడ్డించే స్పైసీ వంటకాలు మిక్స్‌డ్ విజిటబుల్ కర్రీలు. మేతీ చమన్‌లు, మంచూరియాలు ఉప్పు ఎక్కువగా పడేందుకు కారణం అవుతాయి.

4) ఊరగాయలన్నింటిలోనూ అతిగా పులవబెట్టడం వలన ఉప్పు ఎక్కువగా పడుతుంది.వాటిని మానేయండి!

36. వృద్ధాప్యం :

వైద్యశాస్త్రపరంగా వృద్ధాప్యం కూడా ఒక వ్యాధే! మనిషి జీవించివున్నంత కాలం ఒక రోజు గడిచిందంటే ఒకరోజు ముసలితనం ముందుకు జరిగిందనే అర్థం.

దగ్గు, ఆయాసం, మలబద్ధత, జీర్ణకోశం సరిగా పనిచేయక గ్యాస్ పెరగటం, అల్సర్లు, అతిమూత్రం, షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, ప్రొస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు, కాళ్ళు చేతులు వణకడం (పార్కిన్‌సోనిజం), కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు ఇలాంటి వ్యాధులన్నీ వయసుని బట్టి వచ్చే సమస్యలుగా వుంటాయి. వయసు ఎంత పెద్దదైతే వ్యాధులు అంత పెద్దవిగా వుంటాయి. చికిత్స అంత ఆలస్యం అవుతుంది. ఒక్కోసారి మందులు అనవసరం - బాధను భరించండి అనవలసి వస్తుంది కూడా!

వృద్ధాప్యాన్ని కల్గించే వ్యాధుల్ని ఈ పుస్తకంలో దేనికదే విడివిడిగా చర్చించాను. విషయసూచిక ప్రకారం వాటిని గమనించండి!

1) వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఈ సమస్యలన్నింటికీ "కుముదేశ్వర రసం" అనే ఔషధం బాగా పనిచేస్తోంది. షుగర్, బీపీ లాంటి వ్యాధుల్లో అద్భుతమైన ఫలితాన్ని చూపిస్తోంది.

చికిత్సా పరంగా ఇది శక్తిని ఉత్పత్తిచేసే ఔషధంగా మా అనుభవంలో గమనించడం జరిగింది.

2) చంద్రప్రభావటి అనే ఔషధం వృద్ధాప్యంలో శరీరానికి కాంతి నిచ్చే మంచి ఔషధం.

3) చ్యవనప్రాశ, కూష్మాండ లేహ్యం, సారస్వత లేహ్యం, అశ్వగంధావలేహ్యం లాంటివి మంచి టానిక్‌లుగా పనిచేస్తాయి.

4) "అశ్వగంధాది చూర్ణం" అర చెంచాపొడిని గ్లాసు పాలలో వేసి బాగా మరిగించి తాగితే నరాలకు సత్తువనిస్తుంది.

5) వృద్ధాప్యంలో 'ఆనందభైరవి' మాత్రలు మంచి టానిక్‌లాగా ఉపయోగపడతాయి. పేరుకు తగ్గ మాత్రలు ఇవి. మనసుకు శరీరానికి ఆనందాన్నిస్తాయి.

37. మూర్ఛలు :

మూర్ఛవ్యాధి (అపస్మారం) కేవలం దురదృష్టం వలన మాత్రమే వస్తుంది. అంతకుమించి చెప్పడానికి ప్రత్యేకమైన కారణం లేదు. అందుకని ఇలా చెప్పవలసి వచ్చింది.

కారణం ఏమిటో తెలియదుగాని, శరీరంలో కరెంట్ ఒక్కోసారి ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. ఇంట్లో కరెంట్ ఓల్టేజీ ఎక్కువగా వస్తే కరెంట్ సామాన్లన్నీ కాలిపోతాయి. అందుకని, "ఫ్యూజు" పెట్టుకొంటాం. ఎక్కువ కరెంట్‌వస్తే ఈ 'ఫ్యూజు' కొట్టేస్తుంది. వస్తువులు క్షేమంగా వుంటాయి.

అలాగే, శరీరంలోకూడ ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీ పెరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ప్రాణాపాయ స్థితి కలగకుండా వుండేందుకు "ఫ్యూజ్" విధానంలాగానే శరీరం కూడ ఒక రక్షణ వ్యవస్థని కల్గివుంది. కరెంట్ ఎక్కువైనప్పుడు 'ఫిట్' రావడం ద్వారా ఆ ఎక్కువ ఎలక్ట్రిక్ యాక్టివిటీ బైటకుపోయి ప్రాణాన్ని కాపాడుతుంది.

అయితే, ఫిట్స్ రావడం అంటే శరీరం ఆమూలాగ్రం కదిలిపోతుంది. రోగి ఉన్నవాడు ఉన్నట్టే కుప్పకూలి పోతాడు. అలా కూలిపోవడం వలన తల పగలడం లాంటి ప్రమాదాలు ఎన్నయినా జరుగవచ్చు.

పళ్లు కటకట కొట్టుకోవటంతో వాటిమధ్య నాలికపడి నలిగిపోతుంది. అది పెద్దబాధాకర విషయం.

ఆయుర్వేద చికిత్సలు :

1) అపస్మార వ్యాధికి కుంకుమపువ్వు, జటామాంసి, పసుపు, వస, సరస్వతి ఆకు, మాల్కంగినీ విత్తులు, మరాఠీ మొగ్గలు, పుదీనా - ఇలాంటివి మనకళ్ళముందే వుండేవి. తేలికగా దొరికేవీ - మంచి ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని, 1 చెంచా పొడితో చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగడం వలన అపస్మారం (ఫిట్స్ రావడం) నెమ్మదిస్తుంది.

2) రసరాజరసం, స్వర్ణసూర్యావర్తి, అశ్వగంధారిష్ట, కళ్యాణఘృతం బ్రాహ్మీఘృతం, ఆనందభైరవి లాంటి ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేసేవి చాలా వున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహాపైన వాటిని వాడవలసి వుంటుంది.

3) కళ్యాణచూర్ణం అనే ఔషధం మా అనుభవంలో మానసిక వ్యాధులపైన, మెదడు వ్యాధులపైన, మూర్ఛలపైనా మంచి ఫలితాలను చూపిస్తోంది. ఇది అప్పటికప్పుడు ఫిట్స్‌ని తగ్గించే మందుకాదు. ఫిట్స్‌కు వాడవలసిన మందులు విడవకుండా నిరంతరం వాడవలసి వుంటుంది. ఏ వైద్య విధానంలో మందులు వాడ్తున్నా సరే, అదనంగా ఈ 'కళ్యాణ చూర్ణం' ఔషధాన్ని వాడితే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తున్నాయి.

4) ఫిట్స్ వ్యాధిలో బూడిదగుమ్మడి కాయ గొప్పమేలు కల్గిస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తు మన ప్రజలు గుమ్మాలకు దిష్టబొమ్మలుగా వ్రేలాడదీయడం తప్ప, దీనిని ఒక ఆహార పదార్థంగా వాడుకోదగిన కూరగాయగా మరిచిపోయారు. సొరకాయతో ఎన్నిరకాలుగా వంటకాలు చేసుకోవచ్చో, బూడిదగుమ్మడితో కూడ అన్నిరకాల వంటకాలూ చేసుకోవచ్చు.

కూష్మాండ లేహ్యం అనే ఔషధం బూడిదగుమ్మడి గుజ్జుతో చేసిందే! బూడిద గుమ్మడి హల్వా చేసుకొని తిన్నా మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

5) ఫిట్ వచ్చినప్పుడు కంగారుపడి రోగి బంధువులు చుట్టూ మూగి రోగిమీద పడి ఏడుపులూ పెడబొబ్బలూ పెడ్తుంటారు. ఇలా చేయకండి.

1) చల్లగాలి ధారాళంగా వచ్చే చోటుకు రోగిని మార్చండి

2) నాలుకను కాపాడటం కోసం ఎయిర్‌వే అనే రబ్బర్ గొట్టం వుంటుంది. అది తెచ్చి ఇంట్లో వెదకగానే దొరికేచోట పరిశుభ్రంగా ఉంచండి. రోగికి ఫిట్స్‌రాగానే నాలుక మీద నుంచి గొంతులోకి ఆన్‌లాగా ఈ 'ఎయిర్‌వే' గొట్టాన్ని వుంచితే పళ్ల మధ్యపడినా నాలుక నలిగిపోకుండా ఉంటుంది.

6) క్యారట్ రసం రోజూ తాగించండి. ఫిట్స్‌మీద దానికి మంచి గుణాలున్నాయి.

38. అరికాళ్ల మంటలు - వేడి :

అరికాళ్లలోనూ, అరిచేతుల్లోనూ కారం పూసినట్లు విపరీతమైన మంటలు కలుగుతుంటాయి. సాధారణంగా ఇది వేడిచేసే స్వభావం వున్న శరీరతత్త్వాలను కలిగిన లక్షణం.

వయసులో పెద్దవాళ్ళకు ఇది తరచూ కలుగుతూ వుంటుంది. కొద్దిగా వేడిచేసే ఆహారం తీసుకొన్నా విపరీతంగా మంటలు పుద్తుంటాయి. ఎక్కువమంది ఈ వయసులో బీపీ, షుగర్ వ్యాధి కలిగి వుంటారు కాబట్టి ఈ లక్షణాన్ని ఆ వ్యాధుల మీదకు నెట్టేయడం జరుగుతూ వుంటుంది.

ఇక్కడ గమనించవలసిన అంశాలివి :

1) షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి రెండు ఉన్నవాళ్ళందరికి ఈ అరికాళ్ల మంటలు రావటం లేదు.

2) అరికాళ్లు, అరిచేతులు మంటగా వుందంటున్న వారిలో తప్పని సరిగా షుగర్ గాని, బిపీ గాని వుండి వుండాలనే రూలులేదు. ఇవేమి లేకుండానే మంటలతో బాధపడేవాళ్లున్నారు.

3) కొన్నిరకాల ఔషధాలు వాడుతున్నప్పుడు కూడ ఇలా మంటలు కలగవచ్చు.

4) వేడిచేసే శరీర తత్త్వంవున్న వారికి ఏ కొద్దిగా వేడిచేసే ఆహారం తీసుకున్నా వెంటనే బాగా వేడిచేసిన ఇలాంటి లక్షణాలు కలగవచ్చు.

5) బీపీ - షుగర్ వ్యాధి వున్నా లేకపోయినా, వేడిచేసే శరీర తత్వం ఉన్నవారికి, వేడిచేసే ఆహార విహారాలే ఈ అరికాళ్ల అరిచేతుల మంటలకు ముఖ్యకారణం.

ఆయుర్వేద చిక్సితలు :

● ఎర్రగుమ్మడి గుజ్జుని బాగా మెత్తగా మిక్సీలోపట్టి అందులో కొద్దిగా నెయ్యిగాని, వెన్నగాని కలిపి అరికాళ్లకు, అరిచేతులకు పట్టించండి మంటలు తగ్గుతాయి. బూడిద గుమ్మడికాయ, ఎర్రగుమ్మడితోనే ఇది పాటించండి.

● రేగుచెట్టు ఆకుల్ని మెత్తగా దంచిన గుజ్జుని పెరుగులో కలిపి చల్లకవ్వంతో చిలకండి. లేదా బాగా మిక్సీ పట్టండి. రేగు ఆకుల గుజ్జు కలిసిన మెత్తని వెన్న వస్తుంది. ఆ వెన్నపూసని అరికాళ్లకు, అరిచేతులకు బాగా దట్టంగా రాయండి. మంటలు తగ్గుతాయి.

● గంధచెక్కని సానమీద అరగదీసి, ఒక పలుకు పచ్చకర్పూరం కలిపి తీసిన గంధాన్ని మంటలు పుడ్తున్నచోట రాయండి. మంటలు ఉపశమిస్తాయి.

● బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యారెట్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ లాంటి కూరగాయలు చలవనిచ్చేవిగా వుంటాయి. వీటిని చింతపండురసం పోసి, సలసలా కాగే నూనెలో వేసి అతిగా మషాలాలు, అల్లం వెల్లుల్లి లాంటివి వేసి వండితే, ఈ చలవ చేసే కూరగాయలు కూడా వేడిచేసేవిగా మారి హానిచేస్తాయి. మరిచిపోకండి.

● ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, మైసూరుబజ్జీ, పునుగులు, బజ్జీలు ఇలాంటివి వేడిని పెంచుతాయి. వాటిని పూర్తిగా వదిలేయండి.

● ఉదయంపూట టిఫిన్‌గా తినడానికి రాగి, జొన్న, సజ్జలతో చేసిన పుల్కాలు, సంకటి, ఉప్మా లాంటివి చలవ చేస్తాయి.

● రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే ఇది తినండి. చలవనిస్తుంది. వేడి, మంటలు తగ్గుతాయి.

● 'బడబాగ్నిరసం' అనే ఔషధం వేడిని తగ్గించి, మంటలను తగ్గించి, మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూస్తుంది. తరచూ వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారికి ఇది మంచి మేలు కల్గించే ఔషధం.

39. వణుకు వ్యాధి : (పార్కిన్‌సోనిజమ్)

కాళ్లుచేతులు, పెదాలు, తలకాయ, కాలివేళ్లు, ఇలా శరీరంలోని భాగాలు వణుకుతూ వుంటే వ్యాధిని కంపవాతం (ఫార్కిన్‌సోనిజం) వ్యాధి అంటారు.

మౌలికంగా ఇది వాతవ్యాధి! వాత శరీరతత్త్వం ఉన్నవారికి వచ్చే వ్యాధి.

ఈ వ్యాధి బాగా ముదిరితే, రోగి మానసికంగానూ శరీరకంగానూ అశక్తుడిగా మారిపోతాడు. పూర్వపు సమర్ధతలు ప్రతిభాపాటవాలన్నీ మాయమైపోవటం చాలా మందిలో గమనించవచ్చు.

దూలగొండి విత్తుల్ని ఈ వ్యాధికి ఔషధంగా ఆధునిక వైద్యులు భావిస్తున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం దీన్ని వాతాన్ని, మెదడు వ్యాధుల్ని, శరీర అసమర్ధతల్ని తగ్గించే ఔషధంగా పేర్కొనడం జరిగింది. ఈ గింజలు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఆవుపాలలో బాగా ఉడికించి మెత్తగా దంచిన గుజ్జుని ఆరనిచ్చి, ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడిని

1 చెంచామోతాదులో గ్లాసుపాలలో వేసి బాగా మరిగించి తాగండి. రెండుపూటలా తాగవచ్చు.

40. మైగ్రేన్ తలనొప్పి :

నాగరికతకు సైడ్ఎఫెక్ట్‌గా వచ్చేది మైగ్రేన్ తలనొప్పి. అనాగరిక, ఆదిమ మానవుడు మైగ్రేన్ తలనొప్పిని అనుభవించ లేదా అని ప్రశ్నిస్తే సమాధానం చెప్పటం కష్టం. నాగరికుడి మనస్తత్వంతో ఆలోచిస్తే అనాగరిక ఆదిమ మానవుడికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చే వుంటుంది!

దిగులు, ఆందోళన, అసంతృప్తి, చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం - ఇవన్నీ మనసు మీద మెదడుమీద వత్తిడి కల్గించే అంశాలు!

ఈ వత్తిడి కలిగినప్పుడు మెదడులోవుండే రక్తనాళాలలోపల ప్రెషర్ పెరుగుతుంది. ఆ ప్రెషర్‌కి రక్తనాళాలు పొంగుతాయి. పొంగటానికి మెదడులోపల ఖాళీస్థలం వుండదు. అందుకని పొంగేందుకోసం రక్తనాళాలు పక్కనున్న నరాలు మాంసకండరాలను నొక్కుతాయి. అదీ తలనొప్పి రావటానికి కారణం.

మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు లోపల నరాలు వాచిపోయినట్టు నొక్కుకొంటున్నట్లు రోగికి అన్పిస్తుందికూడా!

ఈ వత్తిడిని తగ్గించుకోవటం వలన మైగ్రేన్ తలనొప్పి తగ్గుతుంది. కానీ, నొప్పి బిళ్లలు డజన్ల కొద్ది మింగినందువలన కాదు. మెదుడులో పెరిగిన వత్తిడినించి బైట పడటంకోసం శరీరమే వాంతి అయ్యేలా చేస్తుంది. వాంతి అయితే కొంత వత్తిడి బైటకు పోయి నొప్పి నెమ్మదించట్లనిపిస్తుంది. లేదా విరేచనానికో, మూత్రానికో వెడితే తగ్గినట్టనిపిస్తుంది.

చికిత్సలు :

- మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తోందనగానే చేస్తున్న బాధాకరమైన ఆలోచనల్ని కట్టిపెట్టి మనసుకు సంతోషం కల్గించే అంశాల మీదకు ధ్యాస మళ్లించాలి.
- మంచి హాస్యరచనలో, జోకు పుస్తకాలో ముళ్లపూడి వెంకటరమణగారి పుస్తకాలో, మునిమాణిక్యంగారి పుస్తకాలో చదవడం మొదలుపెట్టాలి.
- ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంత ఉప్పుకలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. గ్లాసు మజ్జిగలో 1 చెంచా

పొడిని కలిపి తాగండి. శొంఠి నొప్పి తగ్గే ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

● పారిజాతం పూలమొక్క ఎక్కడ కన్పించినా దాని ఆకులు కాసిని కోసుకొచ్చి ఒకచోట ఆరబెట్టి, మెత్తగా దంచిన పొడి ఒకసీసాలో భద్రపరుచుకోండి. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు 1/2 చెంచా పొడిని పాలలో వేసి బాగా మరిగించి తాగండి.

● 'కచ్చూరాలు' మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటికికూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తగ్గించే గుణంవుంది. పైన చెప్పినట్టే, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరిచి 1/4 చెంచా పొడిని గ్లాసు పాలలోవేసి మరిగించి తాగండి. తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

● శిలాజిత్యాదియోగం అనే ఔషధం మానసికమైన ప్రశాంతతనిచ్చి, మెదడు నరాలను శక్తి వంతం చెయ్యటానికి తోడ్పడుతుంది.'నవజీవనరసం' అనే ఔషధం మైగ్రేన్ తలనొప్పిని నివారించి గొప్ప ఫలితాల్ని అందిస్తోంది.

● మంచిగంధం చెక్కని సానమీద అరగదీసి, దానిలో ఒక పలుకు పచ్చకర్పూరం వేసి ఆరనిచ్చి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు కట్టుకొని రెండు మాత్రలు మింగేయండి. రెండుపూటలా రోజూ చెయ్యండి. మనసుకు ప్రశాంతత కలుగుతుంది. చిన్న కారణాలకి మెదడులో రక్తపోటు పెరిగి తలనొప్పి రాకుండ వుంటుంది. వచ్చినా త్వరగా తగ్గుతుంది.

41. కునికిపాట్లు :

ఎక్కడ కూర్చొంటే అక్కడ కునికిపాట్లు పడ్తుంటారు కొందరు. మనతో మాట్లాడుతూనే వుంటారు. కానీ అలా కూర్చునే మంచి నిద్రలోకి వెళ్ళి పోతుంటారు. పెద్దపెద్ద మీటింగుల్లో చాలామంది వేదికపైన కూర్చున్నాక ఒక కునుకు తీసేవాళ్లని మనం చూస్తునే వుంటాం!

ఆయుర్వేదంలో దాన్ని 'తంద్ర' అంటారు.

ఆవులింతలు, ఏ పనిమీద శ్రద్ధ లేకపోవటం, ఉత్సాహం లేకపోవటం, ఇవ్వాళ చేయవలసిన దానిని రేపటికి వాయిదా వేయటం, బద్ధకం, ఆలస్యం, జాగు ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ ఉంటాయి. మొదట థైరాయిడ్ గ్రంథి లోపం వుందేమో పరీక్ష చేయించుకోండి.

ఆయుర్వేదంలో మౌలికంగా ఇది వాతకఫ వ్యాధిగా చెప్పవచ్చు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో దీనికి కొన్ని చికిత్సలు

● స్థూలకాయాన్ని తగ్గించుకోండి. రక్తంలో కొవ్వుని పరీక్ష చేయించుకొని తగ్గట్టుగా సర్దిచేసుకోండి. ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారం తంద్రని పెంచుతుంది.

● "శిలాజిత్యాదియోగం" అనే ఔషధం విడవకుండా వాడుతూ వుంటే యాక్టివ్‌గా వుండి ఈ కునికిపాట్లు తగ్గుతాయి.

● వంటరిగా వుంటే కునికి పాట్లే వస్తాయి. పదిమందితో కలిసి చేసే పనుల్లో ఎక్కువగా పాల్గొంటూ వుండాలి.

● మషాలాల్లో గసగసాలు నల్లమందును కలిగివుంటాయి. కనుక మషాలా వాడకం తగ్గించుకోవాలి.

● స్వీట్లు, పాలు, పెరుగు, అమితంగా భోజనం ఇవి కునికి పాట్లను పెంచుతాయి.

● పిల్లిపీచరవేళ్లు దంచిన పొడి 1 చెంచామోతాదులో తీసుకుని గ్లాసు పాలలో వేసి మరిగించి తాగండి. నిద్ర, తంద్ర తగ్గుతాయి.

● ధనియాల కాఫీ తాగండి. అంటే, ధనియాలు నీళ్ళతో నూరి పిండి తీసిన రసాన్ని పంచదార కలిపి తాగండి! నిద్రమత్తు వదుల్తుంది.

● అల్లపు రసంకూడా నిద్రమత్తుని వదిల్చి కునుకు పాట్లు రాకుండా చేస్తుంది.

● మలబద్ధత లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే కునికిపాట్లు ఆగుతాయి.

42. గోరుచుట్టు :

గోరు వెనుకభాగంలో చీము పట్టి ఏర్పడిన గడ్డని గోరుచుట్టు అంటారు. జిష్ఠ, జెట్ట అని కూడా అంటారు. గడ్డ పక్వానికి వచ్చి పగిలే స్థితి వచ్చేవరకూ అమితమైన పోటు పెడుతుంది.

చికిత్సలు :

1) సున్నంలో ఆముదం, పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి, గోరుచుట్టు మీద ఉంచి కట్టు కట్టండి. నొప్పి తగ్గుతుంది.

2) వెల్లుల్లిపాయల్ని దంచి కట్టుకట్టినా నొప్పి తగ్గుతుంది. గడ్డ త్వరగా పక్వానికి వస్తుంది.

3) మూర్కుండాకు మొక్క మన పెరట్లో పెరిగే మొక్క. దాన్ని సమూలంగా తెచ్చుకొని దంచి, ఆ ముద్దని గోరు చుట్టు మీదవుంచి కట్టు కట్టండి. పక్వానికి వచ్చి గడ్డ పగుల్తుంది.

4) ములక్కాడల చెట్టు మీద జిగురు కారుతూ వుంటుంది. ఈ జిగురుని తడిపి, సమానంగా మంచి పసుపు కలిపి గోరుచుట్టు మీద వేస్తే పక్వానికి వస్తుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది.

43. వృషణాలలో వాపు :

'ఆర్కయిటిస్' అంటారు. బుడ్డ, హెర్నియాలు కూడా కావచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా ఏర్పడుతున్న వాపులో అవసరమైతే యాంటీబయాటిక్స్ వాడటమే మంచిది. అయినా ఈ చికిత్సలు పాటించండి.

1) ఆముదంతో వృషణాలపైన మృదువుగా మర్దన చేయండి. నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

2) కొబ్బరికోరులో సమానంగా పసుపు కలిపి, ఆ ముద్దని వృషణాలకు కడితే వాపు లాగుతుంది.

3) గచ్చకాయలు వన మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. దానిలోపలి పప్పు తీసుకొని సానమీద అరగదీసిన గంధాన్ని వృషణాలమీద పట్టుగా వేస్తే వాపు తగ్గుతుంది.

4) పుగాకుని నీళ్లు కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరాలి. అందులో సమానంగా గచ్చపలుకుని కూడా పైన చెప్పినట్లు గంధం తీసిగాని, లేదా మెత్తగా దంచి గానీ తీసుకొని, రెండింటినీ కలిపి వృషణాల మీద పట్టువేస్తే వృషణాలలో కలిగే బాధలు తగ్గుతాయి.

44. జ్వరం వచ్చినట్లు అనిపించటం :

ధర్మామీటరు చూస్తే జ్వరం వుండదు. వున్న 99°.f మించదు. లోపల మాత్రం జ్వరం వచ్చినట్లే బాధపెడ్తుంది. అంతర్గత జ్వరం అంటారు. అమితమైన వేడి దీనికి కారణం కావచ్చు.

1) గుంటగలగరాకు ఎండినదే వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. పచ్చిది నీటికుంట పక్కన పెరుగుతుంది. సేకరించుకోవచ్చు ఈ మొక్కని సమూలంగా దంచినపొడి 1/4 - 1/2 చెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొన్నా లేదా చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగినా వెంటనే జ్వరం ఉపశమిస్తుంది.

2) జాజికాయ, జాపత్రి, అతికొద్దిగా పచ్చకర్పూరం - వీటిని మెత్తగానూరి చిన్న బఠాణీ గింజంత మాత్రలు రెండు మింగి వేడివేడిపాలు తాగండి. వెంటనే జ్వరం తగ్గినట్లనిపిస్తుంది.

3) తిప్పసత్తు బజార్లో దొరుకుతుంది. 1/2 చెంచా పొడి గ్లాసు పాలలో వేసుకొని తాగితే జ్వరంగా వుండటం తగ్గుతుంది.

4) వసకొమ్ముని అరగదీసి 1/4 చెంచా గంధంలో తేనె కలుపుకొని తాగితే వెంటనే ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

5) గోదంతీ భస్మం 1/4 చెంచా పొడిని పాలలో కలిపి తాగితే జ్వరంగా వుండటం నిమ్మదిస్తుంది.

45. అరిచేతుల్లో పొట్టురాలటం :

- అల్లం + బెల్లం సమానంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి ఉసిరి కాయంత సైజు ఉండ చేసుకొని తింటే అరికాళ్లు, అరిచేతుల్లో పొరలు రాలడం తగ్గుతుంది.
- వేపనూనెతో బాగా మర్దన చేస్తే పొట్టు రాలడం ఆగుతుంది.
- పిండతైలం అనే ఔషధం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని అరిచేతుల్లోను, అరికాళ్లలోనూ మర్దన చేస్తే పొట్టురాలడం తగ్గుతుంది.

46. మనసుకు సంతోషం సంతృప్తి లేకపోవటం :

1) నల్లతులసి మొక్క ఆకులు ఎప్పటికప్పుడు ఐదు లేక ఆరు ఆకులు నమిలి మింగి పాలు తాగండి. మనసుకు ఆప్యాయతనిస్తుంది.

2) పటికబెల్లం మనసుకు సంతోషాన్నిస్తుంది.

3) మందారపూలు ఐదు లేక ఆరు తీసుకొని గుజ్జులాగా దంచి నీళ్లలో వేసి చక్కని కషాయం కాచుకొని రోజూ ఉదయంపూట తాగండి. గుండెకి మంచిది. శరీరతత్వాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. మనసుకు సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కల్గిస్తుంది.

47. పేనుకొరుకుడు :

సాధారణంగా పేనుకొరుకుడికి 'ఎలర్జీ' కారణం అవుతుంది. వాడుతున్న నూనెలు, షాంపులు ఇతర వస్తువులేవో సరిపడకపోవటం వలన తలమీద కొంతభాగం వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. బట్టతల కాదు. ఇది పేనుకొరకడం వలన రాదు. దీన్ని పేనుకొరుకుడు Pedeculosis అని పిలుస్తారంతే

1) Betnovate scalp solution ని ఆ ప్రాంతంలో రోజూ రెండుసార్లు రాస్తే త్వరగా వెంట్రుకలు తిరిగి మొలుస్తాయి.

2) బొప్పాయి చెట్టు పువ్వును మెత్తగా నలిపి పేనుకొరుకుడు చోట రుద్దితే వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి.

3) మందార పువ్వుతో కూడా ఇలా చేస్తారు.

4) గురివింద గింజలు దొరుకుతాయి. ఒక గింజను సానమీద అరగదీసి పలుచగా గంధం తీసి వెంట్రుకలు రాలిన చోటరాస్తే తిరిగి వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి.

48. ఎక్కిళ్లు :

ఎక్కిళ్లకు కడుపులో ఇరిటేషన్ (ఉద్రేకం) ఎక్కువగా ఉండటమే కారణం కావచ్చు. తీసుకున్న ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కువ Spicy పదార్థాలు, అతి మషాలాలు, నూనె పదార్థాలు మితిమీరి ఉండటం కారణం కావచ్చు.

1) 'బిరియానీ ఆకు' పేరుతో మషాలాదినుసులు అమ్మే కిరాణాషాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఆయుర్వేదంలో దీన్ని ఆకుపత్రి అంటారు. ఈ ఆకుని మెత్తగా దంచిన పొడిని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగండి. ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

2) ఉలవలసు పైపైన దంచి 1 చెంచాపొడిని చిక్కటి కషాయం కాచి తాగితే ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

3) ఆగాకరకాయలు ఇప్పుడు మార్కెట్లో తేలికగానే దొరుకుతున్నాయి. ఎక్కిళ్లు వస్తున్నప్పుడు చింతపండు, మషాలాకారాలు లేకుండా ఆగాకరకాయల కూర చేసిపెట్టండి. ఎక్కిళ్లు తగ్గుతాయి.

4) ఏలకులు తడవకి ఒకటిచొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని నమిలితే ఎక్కిళ్లు తగ్గుతాయి.

5) కొబ్బరిని బాగా మిక్సిపట్టి లేదా మెత్తగా రుబ్బి పిండితే వచ్చే రసాన్ని కొబ్బరి పాలు అంటారు. అందులో పంచదార కలుపుకొని తాగితే ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

6) జీలకర్రపొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. ఎక్కిళ్లు తగ్గుతాయి.

7) జామపండుని కోసి వాముపొడి ఉప్పు తగినంత కలిపిన మిశ్రమాన్ని చల్లుకొని తినండి. ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

8) ధనియాలను దంచి తీసిన రసంలో పటికబెల్లం కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్లు తగ్గుతాయి.

49. కామెర్లు :

కామెర్లకు వైరస్, కొన్నిరకాల సూక్ష్మజీవులు, కొన్నిరకాల ఔషధాలు, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు కారణం అవుతాయి!

1) చింతచిగురును మెత్తగా దంచి, 1 చెంచా పొడిని 2 గ్లాసుల నీటిలో వేసి ఒక ముంతలో వుంచండి. శుభ్రంగా, తెల్లగా వున్న మేకుని 4 అంగుళాల సైజులో వుండేది తీసుకొని , ముంతలో వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి కషాయం కాయండి. 1/2 గ్లాసు నీళ్లు మిగిలే వరకూ మరిగించండి. చింతచిగురు మేకులోంచి ఇనుమును గ్రహించి కషాయానికి అందిస్తుంది. వడగట్టి ఆ కషాయం తాగితే ఐరన్ బాగా శరీరానికి వంటబట్టుంది. మేకుని తుడిచి మర్నాడు ఇదే ప్రకారం వాడుకోండి! లివర్ బలంగా వుంటుంది కామెర్లు తగ్గుతాయి.

2) తెల్లగలిజేరు ఆకుని కాడతో సహా సన్నగా తరిగి కూరగానో పప్పుగానో చేసిపెట్టవచ్చు. లేదా మెత్తగా గుజ్జులాగా చేసి తేనె కలుపుకొని ఉసిరికాయంత వుండలు రెండు తినవచ్చు. లేదా - రెండు ఉండల్ని రెండుగ్లాసుల నీళ్లలో వేసి, అరగ్లాసు నీరు మిగిలేలా చిక్కని కషాయం మరిగించి వడగట్టి తాగవచ్చు. ఎలాంటి కామెర్లయినా తగ్గుతాయి.

3) నేల ఉసిరిక మొక్క ఎక్కడపడితే అక్కడే దొరుకుతుంది. దాన్ని శుభ్రంచేసి, దంచి పై పద్ధతిలో కషాయం కాచి తాగించండి. కామెర్లు ఖచ్చితంగా తగ్గుతాయి.

4) మూర్కుండమొక్క కూడా రోడ్డు పక్కన విస్తారంగా పెరుగుతుంది. కామెర్ల మీద దానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనం వుంది.

5) గుంటగలగరమొక్క నీళ్లకుంటల పక్కన పెరుగుతుంది. దీన్ని కూడా ఇలానే వాడుకొంటే కామెర్లు తక్షణం తగ్గుతాయి. వసకొమ్ము, అల్లం, శొంఠికొమ్ము, దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు. వాము, పిల్లిపీచరవేళ్లు, పసుపుకొమ్ము ఇవి కామెర్లమీద పనిచేసే ద్రవాలు.

6) గోంగూర, నిమ్మపండు, గంగపావిలికూర, నేతిబీరకాయ, బొప్పాయికాయ, పండు - కామెర్లలో చక్కగా తినదగినవి. వ్యాధిని త్వరగా తగ్గించగలుగుతాయి.

7) నల్లతులసి ఆకులు, తమలపాకులు, అల్లం - వీటిని సమానం తీసుకొని 1/2 చెంచా ముద్దని 1 గ్లాసు నీళ్లలో వేసి చిక్కని కషాయం కాచి తాగండి. కామెర్లు తగ్గుతాయి.

8) క్షారగుటిక, నారాయణ చూర్ణం అనే ఔషధాలు సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్ సహా లివర్, గాల్‌బ్లాడర్‌కు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులలో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తున్నాయి. మా అనుభవంలో ఈ రెండు ఔషధాలూ వాడుతుంటే లివర్ చాలా త్వరగా సాధారణ స్థితికి చేరుకోవటం గమనించాం. లివర్ వ్యాధులు, కామెర్లు, జలోదరం, గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధులలో ఈ ఔషధాలకు మంచి ప్రయోజనాన్ని గమనించాం.

50. గవదబిళ్లలు :

ఇదికూడా వైరస్ కారణంగా ఏర్పడే వ్యాధే! కర్ణికా వ్యాధి అంటారు. ఇది 9-10 రోజులుండి తగ్గిపోతుంటుంది. ఒక్కోసారి మగపిల్లల్లో వృషణాలను, లోపలి బీర్జాలను దెబ్బతీస్తుంది. అందుకని జాగ్రత్తగా వుండాలి.

● 'కురాసాని వాము' మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది! ఘాటుగా వుంటుంది. దీన్ని పైపైన దంచి 1/4 చెంచా పొడిని చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగితే గవదబిళ్లలు తగ్గుతాయి. గవదబిళ్లలను కరిగించి నోటిలో లాలాజలం స్రవించేలా చెయ్యటానికి ఈ ఉపాయం బాగా పనిచేస్తుంది.

● గచ్చకాయల్లో ఉన్న అందులో పప్పుతీసుకొని మెత్తగా దంచడం గానీ సానమీద గంధం అరగదీసి గానీ, అందులో సమానంగా పసుపు కలిపి పేస్టులా చేసి గవద బిళ్లలమీద పట్టుచేస్తే వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి.

● శిలాజిత్వాదియోగం అనే ఔషధం వాపుని కరిగించటంలో, చాలా మంచి ప్రయోజనాలను కల్గిస్తోంది.

51. చిగుళ్లలోంచి నెత్తురు

● పళ్లరసాలు బాగా తాగండి. రక్తం ఆగుతుంది.

● గచ్చకాయ పప్పుని సానమీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని చిగుళ్లకు పట్టించండి. చిగుళ్లలోంచి రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

● జామ ఆకుల రసం కూడ చిగుళ్లవాపుని తగ్గిస్తుంది.

● లేతవేడి ఆకుల రసంకూడా ఇలానే చిగుళ్లను కాపాడుతుంది.

● మామిడిపువ్వు, లవంగం, దాల్చినచెక్క చిగుళ్లను బలసంపన్నం చేసే శక్తివుంది.

52. నిద్రపట్టక పోవటం :

● కురాసానివాముని మెత్తగాదంచి, పావుచెంచా పొడిని గ్లాసుపాలలో వేసి, ఒక్క పలుకు పచ్చకర్పూరం కలిపి బాగా మరిగించి తాగండి. మంచినిద్ర వస్తుంది. కురాసాని వాము ఘాటైనవాము – కిరణాకొట్లలో దొరుకుతుంది!

● గసగసాల పొడిని 1/4 -1/2 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని సమానంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి పాలలో వేసుకొని తాగండి. నిద్ర కమ్మగా పడ్తుంది.

● ధనియాలు, కొత్తిమీర, ఉల్లి, బచ్చలి, గసగసాలు - వీటికి నిద్రపట్టించే గుణం వుంది.

● జాజికాయ 5గ్రా॥ జాపత్రి 5గ్రా॥ 1-2గ్రా॥ పచ్చకర్పూరం కలిపి మెత్తగా నూరి అందులో తగినంత ఎండుద్రాక్ష వేసి మళ్లీ నూరండి. బఠాణీ గింజంత మాత్రలు తీసుకొని సీసాలో భద్రపరుచుకొని, రాత్రిపడుకోబోయే ముందు 2-3 మాత్రలు మింగి వేడిపాలు తాగండి. నిద్ర పడ్తుంది.

● కురాసానివాము, బాదంపప్పు, గసగసాలు, మరాఠీ మొగ్గలు, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం (కొద్దిగా) వీటిని సమాన మోతాదులో తీసుకొని నూరిన పొడి 1/4 చెంచా మోతాదులో గ్లాసు పాలలో కలిపి మరిగించి తాగండి. నిద్ర పడ్తుంది.

53. నోటి దుర్వాసన :

జీర్ణకోశం బలంగా లేకపోతే నోటి దుర్వాసన అధికంగా వుంటుంది.

1) కొబ్బరినికోరి మెత్తగా రుబ్బి పిండితే వచ్చే రసం (కొబ్బరిపాలు)లో తగినంత పచ్చకర్పూరం వేసుకొని పచ్చిగానే తాగవచ్చు. లేదా బాగా కాచి తాగవచ్చు. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది.

2) గజనిమ్మకాయ నాలుగు పక్షాలుగాచేసి చిన్నముక్కలుగా తరిగి, ఒక్కో ముక్కని బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరిస్తే నోరు శుభ్రపడ్తుంది. దుర్వాసన ఆగుతుంది.

3) జాజికాయ, జాపత్రీ, పచ్చ కర్పూరం (కొద్దిగా) తీసుకొని దంచి, ఎండుద్రాక్షలతో నూరి, చిన్న మాత్రలు కట్టి ఒక్క మాత్రని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించండి. నోటి దుర్వాసన ఆగుతుంది.

4) దాల్చిన చెక్క బెరడు చిన్నముక్కని బుగ్గన ఉంచుకొని నములుతూ వుంటే నోరు శుభ్రపడ్తుంది.

5) తమలపాకులు నాలుకమీద జిగురును హరిస్తాయి. పచ్చకర్పూరం వేసిన కిళ్లీ తింటే నోటికి మంచి సువాసన కలుగుతుంది.

6) ఏలకులు, లవంగం కూడా నోటి దుర్వాసనని హరిస్తాయి.

54. నోటిపూత :

నోరుపూతకు 'బి' విటమిన్లలోపం ఒక కారణం అయితే, శరీరం వేడి పెరగడం, ఎలర్జీలు కూడా కారణాలే!

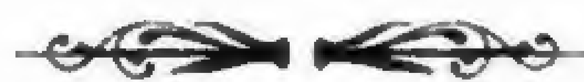
1) కొబ్బరి పువ్వులు రాలి, చెట్టు చుట్టూ పడ్తుంటాయి. వాటిని సేకరించి మెత్తగా దంచి 1/4 చెంచా పొడిని గ్లాసునీటిలో వేసి 1/4 గ్లాసు నీరు మిగిలేంతసేపు మరిగించి తీసిన కషాయాన్ని తీపి కలుపుకొని తాగండి. నోటిపూత తగ్గుతుంది. రోజూ తాగాలి.

● కొత్తిమీర ఆకు రసం తేనెతో తీసుకొంటే నోటిపూత తగ్గుతుంది.

● పల్లేరుకాయలను దంచి 1/2 చెంచా పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగండి. నోటిపూత తగ్గుతుంది.

● పటికని దంచి ఒక మూకుడులో వేసి బాగా వేడిచేస్తే అది కరిగి, తిరిగి గట్టిపడ్తుంది. దాన్ని మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా పొడిని పావుగ్లాసు నీళ్లలో వేసి నోట్లో పట్టి బాగా పుక్కిలించండి. నోటిపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.

● 'టంకణ భస్మం' ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని 1/4 చెంచా మోతాదులోను పైనా చెప్పిన పటిక పొడి 1/4 చెంచామోతాదులోనూ తీసుకొని పావుగ్లాసునీళ్లలో వేసి కలిపి అంగిటపట్టి పుక్కిలించండి. నోటిలోపుళ్లు తగ్గుతాయి. ఉప్పుకలిపిన నీటిని కూడా ఇలానే పుక్కిలించవచ్చు.



శ్రీ **చుక్కపల్లి పిచ్చయ్య** గారు తాను చూచి వచ్చిన దేశాల గురించి, ఇంకా అనేక సామాజిక, సాంఘిక, శాస్త్రీయ, ఆరోగ్య విషయాల గురించి సేకరించి సమకూర్చి

ప్రచురించిన 36 పుస్తకాలు, కరపత్రాలు ఇప్పటివరకు

ప్రతుల సంఖ్య	-	1,53,96,000
37) ఆహారం తెలుసుకోదగినవి	-	20,000
38) వ్యవస్థలో అవస్థలు	-	1,50,000
మొత్తం ప్రతుల సంఖ్య	**-**	***1,55,16,000***

చదవండి - ఇతరులు చదవటానికి తోడ్పడండి.

వెల : రూ. 10-00/-

సైన్సు, సామాజిక, సాంఘిక, శాస్త్రీయ, ఆరోగ్య

వ్యక్తిత్వవికాశం, చైతన్యం కలిగించే విషయాల

గురించి ఇతర దేశాలవారు మన దేశ ప్రముఖులు వ్రాసిన

పుస్తకాలను రాష్ట్ర వ్యాపితంగా వున్న

పాపులర్ షూమార్టు బ్రాంచిలలో

అత్యంత రాయితీ ధరలతో

అందజేస్తున్నాము

చూడండి
పరిశీలించండి
కొనండి

పాపులర్ షూమార్ట్ హెడ్ఆఫీసు

గాంధీనగర్, విజయవాడ -3.

66

Check List

Book Number	Gvp07B136	Date	6-11-20
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	NO		
Missing Pages	NO		
Prepared	Mounika	Scanned	Mounika
BOOK SIZE	H 8.3 W 5.4	Pages	69